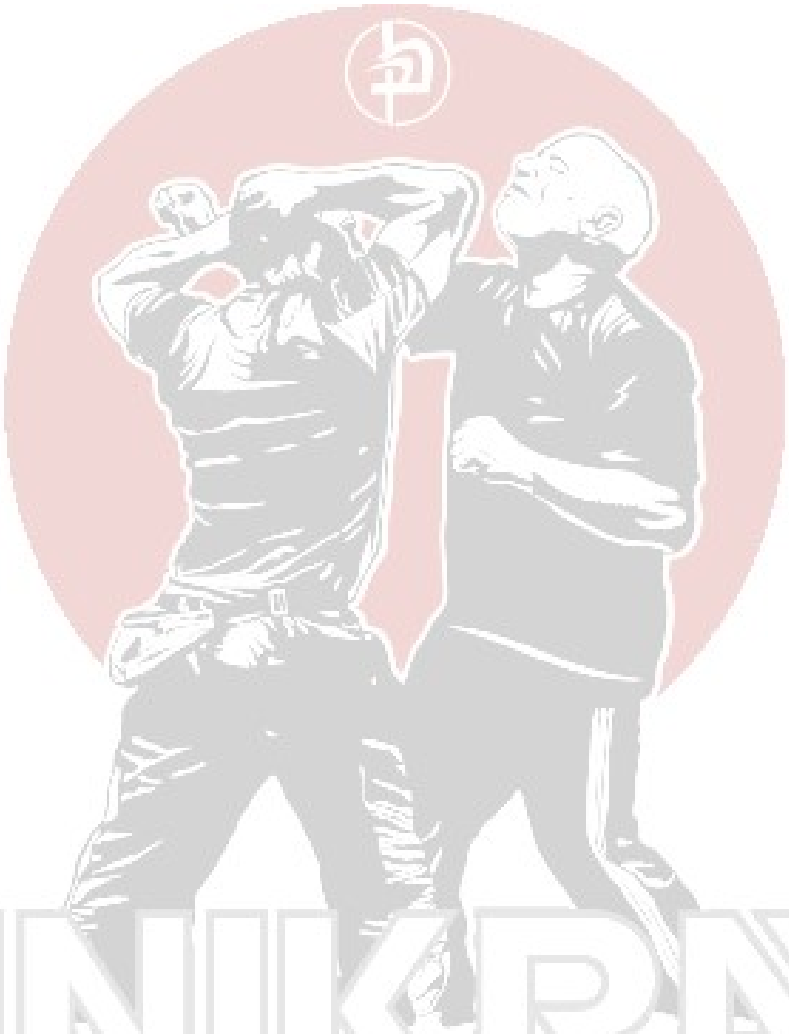
UNIVERSIDADE DO KRAV MAGA
UNIKRAV

INDICE

APRESENTAÇÃO 5
GENEALOGIA DA UNIKRAV 6
CURRICULO DO FUNDADOR 7
PARTE I 8
HISTORIA DO KRAV MAGA 8
O QUE É: 9
FUNCIONALIDADE 10
AS 15 REGRAS DO KRAV MAGA 11
A CONCEPÇÃO DA LUTA 12
OS PRINCÍPIOS UTILIZADOS NA LUTA SÃO: 12
SISTEMA DE FAIXAS 13
PARTE II 14
PONTOS VITAIS 14
NÍVEIS DE DISTÂNCIA 15
DISTÂNCIA EM COMBATE 15
CENTROS NERVOSOS E PONTOS VITAIS 15
PONTOS A SEREM ATINGIDOS 16
KYÛSHO - OS PONTOS VITAIS 19
NA CABEÇA 19
NO TRONCO 19
NOS BRAÇOS 20
NAS PERNAS 20
PONTOS VULNERÁVEIS 21
PARTE III 24
INSTRUTORES 24
CHEFE X MADRICH 24
EDUCAR X INSTRUIR 25
PARTE IV 26

VOCABULÁRIO 26
TERMOS USADOS NO TREINO 26
CUMPRIMENTOS & ETIQUETA SOCIAL 27
DIREÇÕES & PARTES DO CORPO 27
NÚMEROS 28
PARTE V 29
KMC - KRAV MAGA CONFEDERATION 29
FILIAÇÃO E ANUIDADE 30
ALUNOS 30
EXAME DE FAIXA 31
CURSOS 32
MEETING 32
PARTE VI 34
AQUECIMENTO ARTICULAR 34
CABEÇA E PECOÇO 34
OMBROS 34
BRAÇOS E PULSO 35
CINTURA E QUADRIL 35
JOELHOS 36
PÉS 36
TACO 37
PARTE VII 40
CURRICULO DE FAIXA 40
FAIXA AMARELA 40
FAIXA LARANJA 44
FAIXA VERDE 48
PARTE VIII 50
CÓDIGO DE CONDUTA ÉTICA 50
CÓDIGO DE CONDUTA DO INSTRUTOR 53
CÓDIGO DE CONDUTA DO ALUNO 54
PARTE IX 55
PRIMEIROS SOCORROS 55
VÍTIMA INCONSCIENTE 55
HOMORRAGIA 56

INTOXICAÇÃO.....58



APRESENTAÇÃO

UNIKRAV – Universidade do Krav Maga é uma organização filiada a KMC – Krav Maga Confederation, fundada em 2013 pelo Meamen Edilson Francisco.

Nosso fundador iniciou nas artes marciais em 1975, usou todo o seu conhecimento e experiência para tornar possível o sonho de fundar a UNIKRAV, ele conheceu o Krav Maga em 1998 e logo começou a treinar, após alguns anos e graduações ele viajou para Israel em busca de aperfeiçoamento, em 2008 tornou-se o primeiro brasileiro formado Faixa Preta em Israel, após três anos de permanência em Israel, ele retornou ao Brasil e criou a empresa visando treinar, capacitar e formar alunos e instrutores para difundir o Krav Maga de maneira profissional.

Criou também seu própro sistema de ensino que leva o nome da empresa , que é uma junção das metodologias Combat + Street + Gidon + Security, esses métodos são voltados tanto para o publico civil quanto ao publico militar, todas essas técnicas são aplicadas de forma didática seguindo o exemplo dos Grandes Mestres de Krav Maga em Israel, essa junção possibilita o praticante de qualquer idade ou sexo aprender em um curto espaço de tempo a pratica da defesa pessoal das forças de elite israelenses “Krav Maga”.

"Nosso Fundador tendo o conhecimento que para realmente se destacar em Krav Maga (ou qualquer outra arte marcial ou forma de autodefesa), você deve treinar constantemente. Ele elaborou uma forma didática de apresentar as técnicas e táticas, tornando as uma segunda natureza para os praticantes. A UNIKRAV desenvolveu uma metodologia de treinamento essencial para aqueles que procuram excelência e melhora continua, desenvolvendo suas habilidades e atingindo uma compreensão de nível superior do Krav Maga.

A Unikrav criou um sistema chamado “EQUIPARAÇÃO” uma forma intensiva de treinamento extremamente completo, claro e preciso. Isso garante que todos os instrutores envolvidos permaneçam atualizados mensalmente com as técnicas que eles vão aprendendo e ensinando seus alunos; Gerando assim uma rede de treinamento sistematizado, que independe da localidade onde esteja o instrutor/aluno, todos estarão recebendo o mesmo padrão de treinamento.

A Unikrav para manter seus instrutores na vanguarda, desenvolveu um sistema mensal de treinamento chamado “EQUIPARAÇÃO” possibilitando de forma integral informações técnicas e táticas atualizada do Krav Maga, levando o instrutor a beber diretamente da fonte, com treinamento técnico ministrado diretamente pelo fundador do sistema, fornecendo novas análises e informações sobre técnicas não disponíveis em qualquer outro lugar.

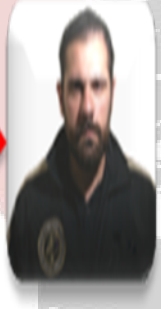
GENEALOGIA DA UNIKRAV

Imi Lichtenfeld

Fundador do Krav Maga

Raphy Elgrissy

1º Aluno de Imi Lichtenfeld



Alain Cohen

Krav Maga Federation - AC

Edilson Francisco

UNIKRAV Universidade do Krav Maga

CURRICULO DO FUNDADOR

EDILSON FRANCISCO

- Praticante de Artes marciais desde 1975
- Faixa Preta Taekwondo 3º DAN
- Iniciou os seus treinamentos de Krav Maga em 1998, através da metodologia ensinada as Forças Especiais de Elite Israelense "Tzvá ou Sayeret"
- Certificado Internacional 5ºDan pela World Police Martial Arts Federetion – Oxaca México
- Meamen em Krav Maga Autorizado pela KMFI - Black Belt level V – Krav Maga Federation Israel
- Represenatnte Exclusivo da KMFI – Krav Maga Federation Israel, atualmente chamada KMF – AC Krav Maga Federation Alain Cohen
- Diretor Técnico da KMC – Krav Maga Confederation – http://kmfb.com.br
- Diretor ténico da UNIKRAV – Universidade do Krav Maga – http://unikrav.com.br
- Representante Exclusivo - S.W.A.T. Body Guard Vip Association International
- Especialista internacional em treinamento de defesa e segurança pessoal – Body Guard VIP e Executive Corporation
- Instrutorde Closer Quarter e Boot Camp
- Air marshall Instrutor para a unidadeda equipes aeroportuarias e alfandegarias
- Flight Coaching em Mixed Martial Arts
- Faixa Preta V nivel – Expert Unikrav
- Operador SWAT
- Instrutor Internacional S.W.A.T nivel I
- Representante S.W.A.T no Brasil atreves da A.T.O.L.A
- Consultoria de segurança para empresas e eventos públicos importantes
- Pos Graduado em Gestão em Segurança Publica e Privada – ULBRA
- Filiado ao ICKMI – International Concil of Krav Maga Israeli
- Meamen Musmach Barrir – Treinador Qualificado Sênior Krav Maga – NIVEL V - ICKMI

PARTE I

HISTORIA DO KRAV MAGA

Emrich "Imi" Lichtenfeld (em hebraico Imi Sde-or) (Budapeste, 26 de Maio de 1910 — faleceu em Netânia, 9 de janeiro de 1998) é o criador da arte de defesa pessoal Krav Maga.

Imi Lichtenfeld nasceu em 26 maio de 1910, em uma família húngara judia em budapeste no império austro-húngaro, ele cresceu em Bratislava, seu pai, Samuel Lichtenfeld , foi um inspector-chefe da polícia de bratislava. Imi Lichtenfeld treinou no ginásio Hercules, que era propriedade de seu pai, que ensinou a ele autodefesa. Como um homem jovem, Imi Lichtenfeld foi um boxeador de sucesso, como lutador ele competiu a nível nacional e internacional foi campeão e membro da equipe de wrestling nacional eslovaco.

No final de 1930, os tumultos anti-semitas ameaçaram a população judaica de Bratislava, juntamente com outros boxeadores e lutadores judeus, Imi Lichtenfeld ajudou a defender o seu bairro judeu contra gangues racistas. Ele logo percebeu que o desporto tem pouco em comum com o combate real e começou a desenvolver um sistema de técnicas para a prática de autodefesa em situações de risco real de vida.

Em 1935, Imi Lichtenfeld visitou a palestina com uma equipe de lutadores judeus a participar nos jogos de maccabi, mas não pode participar por causa de uma costela quebrada, que resultou de seu treinamento durante o percurso, isto levou à fundamentais preceito de Krav Maga, **"não se machucar" durante o treinamento**, Imi Lichtenfeld voltou a tchecoslováquia para enfrentar o aumento da violência anti-semita.

Imi Lichtenfeld organizou um grupo de jovens judeus para proteger a sua comunidade, nas ruas, ele adquiriu experiência duramente das diferenças cruciais entre o combate esporte e luta de rua, ele desenvolveu seu princípio de auto-defesa onde o maior fundamento é: “use movimentos naturais e reações naturais para a defesa, combinado com um contra-ataque imediato e decisivo”, a partir desta compreensão evoluiu a teoria refinada de "defesa e ataque simultâneos 'enquanto' nunca ocupando as duas mãos no mesmo movimento defensivo."

Em 1940, Imi Lichtenfeld fugiu da ocupação nazista de seu país natal, rumo a palestina a bordo do navio aliyah bet, “pencho”, que naufragou nas ilhas gregas do decaneso, Imi chegou a Israel em 1942 depois de cumprir o serviço militar com grande notoriedade na legião checa.

Primeiros líderes de Israel imediatamente reconhecem o talento de combate de Imi Lichtenfeld e a sua engenhosidade, Imi começou a treinar as primeiras unidades Israelitas com o palmach, palyam e haganah sistema militar de combate de perto, esta formação incluiu aptidão de combate, táticas de baioneta, a remoção de sentinela, luta da faca, faca/bastão, e qualquer outro tipo de defesa militar orientada a problemas que requeriam uma solução criativa.

Após o estabelecimento de Israel em 1948, tornou-se o instrutor chefe de treinamento físico nas forças de defesa de Israel, foi nessa época que seu sistema veio a ser chamado panin el panin, em 1944 começou a treinar lutadores Lichtenfeld em suas áreas de especialização: aptidão física, natação, luta livre, o uso da faca, e as defesas contra ataques com faca, durante este período, ele treinou várias unidades de elite da haganá e palmach (força marcante da haganá e precursor das unidades especiais das idf), incluindo o pal-yam, bem como grupos de policiais.

Em 1964, Lichtenfeld se aposentou do exército israelense, ele, então, modificado o sistema por ele empregado no sentido estritamente militar e estabelece o que hoje conhecemos como Krav Maga para atender às necessidades das forças policiais e civis e o publico civil, em 16 de agosto de 1970, o conjunto de técnicas que eram ensinadas ganhou o nome que traduziram os ensinamentos deixados pelo criador,

Krav Maga - omanut halerrima haissraelit lehagana atzmit (krav-magá - a arte marcial israelense para a defesa pessoal).

Ele treinou equipes de instrutores de Krav Maga, que foram credenciados por ele e pelo ministério da educação de Israel, ele também criou o Krav Maga association em 1978, em 09 de janeiro de 1998, Imi Lichtenfeld faleceu em Netanya, Israel, com a idade de 87.

O QUE É:

Krav Maga (em hebraico: מגע קרב, "combate próximo / de contato". krav [קרב]: e maga [מגע]: contato ou toque) é um sistema de defesa pessoal ou de combate corpo a corpo eclético, conhecido mundialmente e desenvolvido em Israel, que envolve técnicas agarramento e golpeamento, com exercícios simples, rápidos e objetivos, traz as respostas para qualquer tipo de agressão, seja ela de pés, mãos, no chão ou com arma, é acessível a todas as pessoas, independente do seu tipo físico, sexo ou idade, por causa de sua eficácia, o Krav Maga é considerado um sistema tático de defesa pessoal e não uma arte marcial.

Nos tempos da resistência e nos primeiros anos depois da fundação do exército israelense, os treinamentos de defesa pessoal e preparação física ganharam vários apelidos, como kapap (luta cara a cara), krav panim el panim (combate corpo a corpo), makel neged makel (bastão contra bastão), yadaim reikot (mãos vazias), nesshek neged neshek (arma contra arma), etc.

Esses nomes não tinham nenhuma ligação com o krav-magá, além do fato que Imi, sendo o instrutor-chefe, foi o único responsável pelas aulas e pela elaboração dos programas de treinamento, durante a década de 60, Imi pronunciou o conjunto de técnicas como sendo hagana atzmit, ou seja, defesa pessoal.

FUNCIONALIDADE

Não há regras para a prática do Krav Maga. Homens e mulheres recebem o mesmo treinamento, porém recomenda-se que crianças freqüentem a partir dos 7 anos devido a psicomotricidade. O Krav Maga na metodologia UNIKRAV possui uma Confederação - a KMFB - Krav Maga Confederation Brasil e o Conselho Federal de Krav Maga, órgão em fase de implantação. Dentro da UNIKRAV – Universidade do Krav Maga preconiza o uso de uniformes oficiais. Aluno calça verde oliva e camiseta oficial da corporação.

Não há regras no Krav Maga pelo fato de ser uma técnica de defesa pessoal, utilizada para garantir a sobrevivência do utilizador, mantê-lo a salvo e neutralizar qualquer ameaça utilizando todos meios disponíveis. Os princípios gerais incluem:

Contra-atacar assim que possível (ou atacar preventivamente)

Focar ataques nas áreas mais vulneráveis e sensíveis do corpo, como genitais, olhos, mandíbula, garganta, joelhos, etc.

Neutralizar o oponente o mais rápido possível, respondendo com um fluxo contínuo de contra-ataques, e, se necessário, matar/aleijar.

Manter consciência dos arredores enquanto lida com a ameaça para perceber rotas de fuga, mais ameaças, objetos útil para defesa e ataque e assim por diante.

O treinamento básico mistura exercícios aeróbicos e anaeróbicos. Aparadores, manoplas, protetores e outros equipamentos de proteção pessoal podem ser utilizados durante o treinamento. Cenários são utilizados para treinar pessoas para situações típicas encontradas no patrulhamento por ruas ou em situações de combate. Estes cenários ensinam os estudantes a ignorar distrações paralelas e focar na agressão. Outros métodos de treinamento para aumentar o realismo incluem o uso de vendas ou exercitar os alunos até a quase exaustão antes de lidar com ataques simulados, além de treinamentos em ambientes externos, em locais variados, em situações incapacitantes ou restritivas.

O treinamento também cobre o reconhecimento da situação para que o aluno desenvolva uma compreensão de seus arredores, e de circunstâncias antes da ocorrência de um ataque. Ele também aprende a lidar com situações menos violentas, e a utilização de métodos verbais para evitar a violência sempre que possível.

AS 15 REGRAS DO KRAV MAGA

Assim como, quando se constrói uma casa, primeiro se ergue firmes e fortes pilares que irão apoiar e segurar toda a estrutura da mesma, Imi Lichtenfeld estabeleceu regras e leis e só depois deu conteúdo completo para cada uma delas separadamente.

Abaixo, apresentamos as regras que juntas criam o ente completo que é o Krav Maga:

1. MENOR CAMINHO, MÁXIMA VELOCIDADE, MÁXIMO PESO, EM DIREÇÃO AO OPONENTE.
2. QUE NADA SEJA ESTRANHO AO NOSSO CORPO.
3. SEJAM SUAVES.
4. A FORÇA DOS GOLPES E CHUTE NO KRAV MAGÁ FICA NO CAMINHO DE VOLTA.
5. NUNCA DÊ AS COSTAS PARA O INIMIGO.
6. A DETERMINAÇÃO DE ENTRAR (LEHIKANES).
7. FAÇA O QUE CONSEGUE, MAS FAÇA CERTO.
8. KRAV MAGA É ENSINADO EM HEBRAICO.
9. SEJA BOM O SUFICIENTE PARA NÃO PRECISAR MATAR.
10. VÁ PARA JUNTO DO INIMIGO.
11. USE A FORÇA DO OPONENTE CONTRA ELE MESMO.
12. APRENDAM A “LER” O INIMIGO.
13. DEFESA ESPECIFICA CONTRA ATAQUE ESPECIFICO.
14. SEMPRE MANTER A DISTÂNCIA DE UM PASSO DO INIMIGO.
15. MEDIOCRIDADE É O INIMIGO Nº 1 DO KRAV MAGÁ E DA HUMANIDADE TODA.

A CONCEPÇÃO DA LUTA

O Krav Maga revela um caminho que permite qualquer um exercer o direito à vida, mesmo no cenário violento que nos rodeia. É a única luta não reconhecida mundialmente como arte marcial, mas sim como Defesa Pessoal. Não há regras ou competições, pois sua técnica visa à legítima defesa em situações de perigo real. Com respostas simples, rápidas e objetivas para situações de violência do dia a dia, mostra ao cidadão comum como se defender, independentemente de condicionamento físico, idade ou sexo. Com origem militar, sua aplicação nas forças de segurança já foi adotada por corporações do mundo inteiro por sua eficiência em combate.

OS PRINCÍPIOS UTILIZADOS NA LUTA SÃO:

- ✓ Ser o mais rápido;
- ✓ Manter o peso na área de contato com o alvo;
- ✓ Atingir os pontos críticos do corpo;
- ✓ Evitar ser atingido;
- ✓ Usar objetos ou ferramentas que estão por perto;
- ✓ Alternar de defesa para ataque rapidamente;
- ✓ Usar os reflexos naturais do corpo;
- ✓ Neutralizar o alvo;
- ✓ Ser objetivo (exemplo: "Se queremos fugir, fugimos; se queremos bater, batemos").

A idéia básica é tratar da ameaça imediata (um estrangulamento, por exemplo), prevenir que o agressor possa voltar a atacar, neutralizar o agressor, proceder todos os passos de maneira simples e eficaz. Ter em conta tirar vantagem da iniciativa do agressor o mais rápido possível. O Krav Maga geralmente assume uma posição em que se tenta infligir ou defletir o máximo de dor no oponente. Genitais, olhos, e outras zonas de "golpes baixos" são enfatizados, tal como outros golpes em que se maximize o dano ao adversário. É utilizado o peso do corpo para se atacar (aproximadamente 2/3 do total). É claramente aceitável fugir da situação de conflito (retirada tática), se a situação nos obrigar a isso. O Krav Maga pode ser utilizado contra oponentes armados de várias maneiras ou contra vários adversários. É também um método de defesa muito eficaz em ambientes fechados (como um avião, por exemplo).

SISTEMA DE FAIXAS

Sistema de faixas coloridas adotado por Imi Lichtenfeld
O sistema de graduação escolhido pelo fundador para o Krav Maga foi o de faixas coloridas criado por Jigoro Kano - criador do Judô. Atualmente, o Krav Maga da UNIKRAV possui sistemas de graduação de faixa e níveis e suas variações.

COR	NÍVEL	TEMPO
Faixa Branca	I	de 5 a 6 meses
Faixa Amarela	II	de 6 a 12 meses
Faixa Laranja	III	de 12 a 18 meses
Faixa Verde (grau de instrutor)	IV	de 12 a 18 meses
Faixa Azul	V	de 18 a 24 meses
Faixa Marrom	VI	de 24 a 36 meses
Faixa Preta	VII	de 24 a 36 meses
Faixa Preta	1º ao 5º Dan	30 meses para cada Dan
Faixa Coral	6º ao 9º Dan	Contribuição para Arte

PARTE II

PONTOS VITAIS

Os temis ou pontos vitais, utilizados no krav maga, são técnicas de socos, pontapés, golpes de mão aberta, cotoveladas, joelhadas e ataque com os dedos. Todos os golpes visam pontos sensíveis da anatomia humana.

As técnicas de krav maga são atualmente treinadas em todo mundo por instituições policiais de intervenção ou antiterrorista e militares de elite.

As técnicas que utilizam pontos vitais requerem menos poder de aplicação no estudo da defesa pessoal.

Esses pontos podem ser combinados com técnicas de projeção, torções, imobilizações ou como simples técnicas de defesa pessoal.

Sempre que atingir os pontos vitais em treino, a segurança de seu parceiro deve estar acima de tudo, por isso a necessidade de equipamento de proteção individual (EPI), para proteger a integridade física do lutador e tornar o treino o mais real possível.

O krav maga utiliza as técnicas de defesa de várias maneiras, sendo tradicionalmente orientado para a defesa pessoal, treinado particularmente e aplicado nas técnicas e/ou cenários treinados.

Digamos, por exemplo, que alguém lhe aponta uma faca ou uma pistola. Qualquer hesitação de sua parte fará com que seja ferido ou morto.

Para sobreviver necessita reagir de maneira automática, instintiva, exatamente como treinado de forma, como instintivamente se uma mosca se aproxima de seus olhos. Deve evitar o ataque no mesmo instante. Para tanto, precisa praticar isso com treinamento regular para preparar o corpo, ao mesmo tempo que aperfeiçoa seus ataques e defesas (echad).”

NÍVEIS DE DISTÂNCIA

DISTÂNCIA EM COMBATE

Os métodos utilizados para condicionar o praticante à luta real (caracol – estratégia, diamante – distancia de combate, **paralela** - ritmo) contêm em si elevados ensinamentos. Ensinam, para além das técnicas que em cada um delas estão contidas de modo buscando a realidade.

No krav maga, o estado de Israel orienta que “as técnicas mais avançadas e exóticas sejam reservadas para os praticante de origem militar, assim sendo dão credibilidade a essa afirmação quando declaram que “ existem algumas técnicas de krav maga como os “drills”, que nunca foram explicadas a europeus ou americanos e provavelmente jamais serão. Esses golpes mortais são notáveis. Alguns são aplicados na espinha, outros no pescoço e na cabeça, e dois no rosto.

“Existe um número quase incontável de manobras que paralisam temporariamente nervos e centros nervosos, e outros que interrompem a circulação do sangue em várias partes do corpo”.

Mestre Imi disse “É essencial que todo aluno de krav maga se familiarize com os pontos vitais (kyusho em japonês) do corpo humano. Sem esse conhecimento, se ele entrar em uma luta de vida ou morte com um oponente poderoso, sua incapacidade de atingir o alvo adequado, ou seja, os pontos vitais, que são pontos do corpo, podem levar a sua derrota e até mesmo a um fim amargo.

No krav maga os pontos vitais podem ser rapidamente descritos como partes do corpo humano que o kravista ataca com as mãos, punhos, cotovelos, joelhos, calcanhares e dedos de diversas maneiras para a finalidade de neutralizar seu oponente ou, se necessário, matá-lo imediatamente.

Para essa louvável finalidade, a mais absoluta precisão na localização dos pontos vitais e o conhecimento dos diversos graus de sensibilidade envolvidos em cada caso são claramente indispensáveis.

CENTROS NERVOSOS E PONTOS VITAIS

Utilidade de aprendê-los

Os centros nervosos e pontos de pressão são partes vulneráveis da anatomia humana. O golpe aplicado nessa área vulnerável do corpo é muito eficaz que um golpe disparado sem direção certa, que pode atingir o adversário com violência, mas sem causar danos. Centros nervosos é o lugar no corpo onde há uma grande concentração de nervos que estão próximos da superfície e não contam com a proteção de ossos ou músculos, algumas partes do corpo são ao mesmo tempo centros nervosos e pontos de pressão.

Sabendo usar o atemi corretamente, você poderá defender-se ou atacar eficazmente. Lembre-se, você é responsável pelos seus atos, tanto no ponto de vista moral como no legal, o uso da brutalidade desnecessária é de sua

responsabilidade e você pode responder se utilizar de força desnecessária, mas quando está em perigo de ser morto, então você tem o direito de usar qualquer recurso para preservar sua integridade física.

O praticante de krav maga tem que saber diferenciar uma luta que não passa de um arrufo ou de um ânimo exaltado e uma luta pela vida, pois são coisas completamente diferentes.

Obs:. Com exceção do Magal e Stira, todos os pontapés são feitos a nível inferior, visando principalmente a área genital e os joelhos do adversário.

PONTOS A SEREM ATINGIDOS

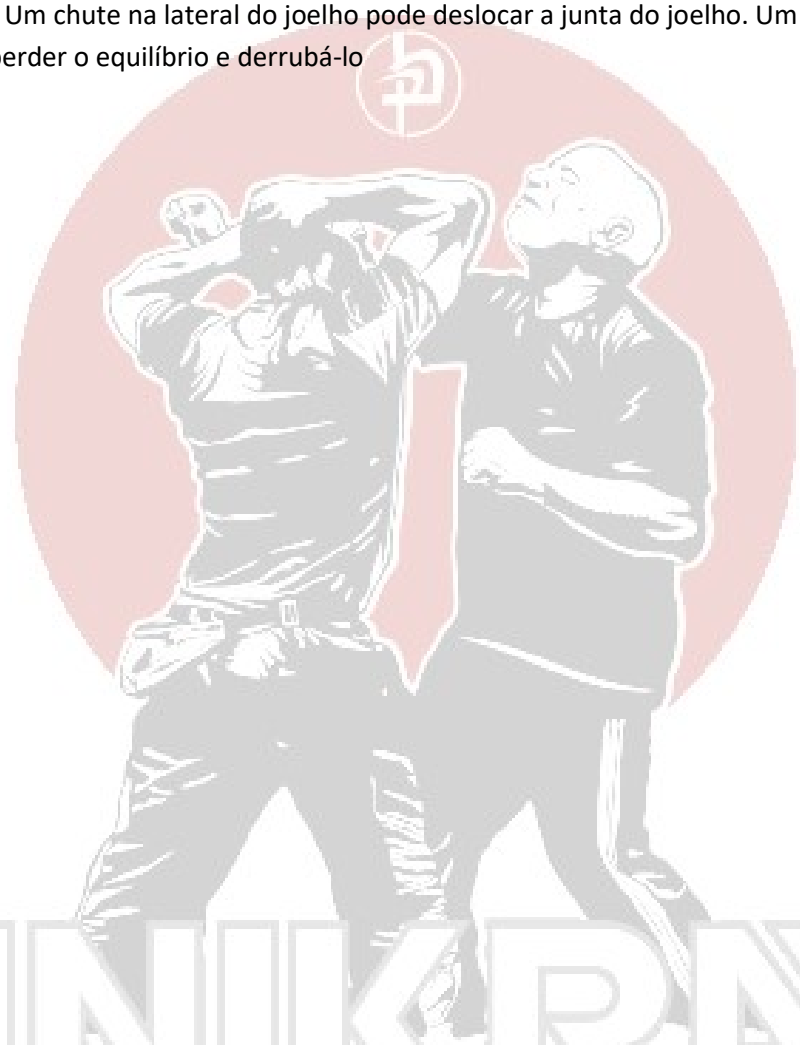
Frente acima da cintura.

1) Topo do nariz, um golpe moderado no topo do nariz pode ser bastante eficiente, por que se trata de um golpe doloroso e que sangra com facilidade, um nariz partido não é um ferimento sério, um nariz partido provoca dor violenta na área afetada e diminuirá a capacidade de luta do seu adversário. Golpes a serem aplicados, canto da mão, Kato.
2) Debaixo para cima atingindo o nariz, um golpe violento nessa região causa dores terríveis esse golpe tem o mesmo efeito do primeiro, quando aplicado com extrema violência, qualquer golpe na cabeça pode causar danos ao cérebro devido ao choque.
3) Olhos, um golpe moderado paralisa a visão do adversário temporariamente, um golpe violento pode levar a cegueira.
4) Mandíbula, golpe aplicado debaixo para cima, esse golpe deve ser aplicado na parte macia e evitando a parte ossuda, é um golpe doloroso, golpe pode ser aplicado com a mão fechada ou aberta, com os dedos em movimento para cima.
5) Traquéia, devesse evitar golpes nessa região, a menos que esteja em grave perigo, mesmo um golpe leve pode resultar em dores, engasgos, sufocação e vômitos. Um golpe moderado pode provocar inconsciência, um golpe violento pode levar a morte.
6) Atrás da clavícula, um golpe bem aplicado com os dedos que atinja os nervos atrás da clavícula Pode causar dor e imobilizar por um curto período de tempo, não golpeie a clavícula a não ser que seja com o cotovelo.
7) A garganta. Um golpe na garganta com as mãos fechadas ou com os dedos é extremamente perigoso, deve ser usado como ultimo recurso, esse golpe aplicado com violência geralmente é fatal.
8) Lado esquerdo do peito, golpes violentos na região do coração devem ser evitados, golpes violentos nessa região podem causar danos fatais.
9) Plexo solar, um golpe aplicado no plexo solar horizontalmente atinge o estômago e os intestinos, embora provoque uma dor violenta, não é um golpe perigoso, um golpe aplicado no plexo dirigido para cima (upper) é mais sério, porque pode causar danos a órgãos vitais (coração, fígado e pulmões)
10) Baixo ventre, um golpe pode atordoar o adversário, pontapés e socos violentos podem causar danos internos.
11) Virilha, um golpe violento na virilha pode ser fatal, mas é um local difícil de atingir.
12) Parte interna da coxa, é uma área extremamente sensível, pontapés como o low kick são dolorosos, golpes violentos podem imobilizar a perna temporariamente.
13) Joelho, um pontapé direto no joelho, provoca dor aguda. Se os músculos das pernas estão tensos, um pontapé direto pode deslocar o joelho, um pontapé num ângulo de 45 graus com o joelho é um golpe mais eficiente. Nesse ângulo, apenas 30 quilos de pressão podem deslocar o joelho.

14) Ossos da canela, é a parte desde o joelho até o peito do pé, é uma área desprotegida e sensível, golpes violentos podem imobilizar a perna.
15) Peito do pé, pisar com violência nessa área pode causar dor e incapacitar o oponente.
16) Base do crânio. Mesmo um golpe leve á base do crânio pode causar danos à medula. Este tipo de golpe deve ser evitado, a menos que sua vida esteja em perigo.
17) Os músculos das laterais do pescoço. Um golpe moderado provoca dor, um golpe com violência pode ser perigoso. Golpe a ser aplicado, com kato ou faca da mão.
18) Sétima vértebra. Esta vértebra destaca-se claramente na parte inferior do pescoço. Um golpe violento pode deslocar a vértebra e causar danos a medula.
19) Entre as omoplatas. Um golpe moderado pode tontear o adversário; um golpe violento pode afetar o coração, causando sérios danos e possivelmente a morte.
20) Abaixo dos omoplatas. Quando aplicado para cima, um golpe moderado pode causar uma dor considerável.
21) Braços. Cerca de 10 cm acima do cotovelo, no centro do braço. Um golpe moderado ou violento pode paralisar temporariamente a região do braço.
22) Rim. Um golpe horizontal na altura do rim ou pouco acima é extremamente doloroso, um golpe para cima na região do rim pode ser fatal. Golpes a ser utilizados; em pé aplique um (Magal) ou aplique chute desferidos com os calcanhares.
23) Parte superior da coxa (costas). Um pontapé nessa região causa dor e espasmos musculares.
24) Joelho. Atrás do joelho. Um chute atrás do joelho pode fazer seu adversário curvar-se, provocando dor e espasmos musculares.
25) Músculo das pernas, parte inferior de trás da perna, um pontapé nesse músculo causa dor e paralisia muscular.
26) Tendão de Aquiles. Um pontapé nessa área, logo acima do calcanhar, resulta em dor e paralisia do pé.
27) Tornozelo. Um golpe aplicado nessa área, no osso do tornozelo provoca dor violenta.
28) Axila, lado da frente. Um golpe moderado ou violento aplicado na direção horizontal ou para cima provoca dores intensas.
29) Cotovelo, lado da frente. Um golpe na frente do cotovelo provoca dor violenta, pode também dobrar o braço e desviar a direção de um golpe.
30) Pulso, parte da frente. Golpe nos tendões do pulso pode enfraquecer a mão, incapacitando-a temporariamente.
31) Ponta da omoplata. Um golpe moderado é doloroso. Um golpe violento pode deslocar a omoplata.
32) Cotovelo, parte de trás. A junta do cotovelo. Um golpe leve pode paralisar o braço, um golpe violento pode deslocar a junta, principalmente se os músculos do braço estão tensos.
33) Antebraço. Um golpe leve a cerca de (2) dois cm abaixo do cotovelo provoca dores intensas, um golpe moderado ou violento pode paralisar o braço.
34) Pulso, parte de trás. Um golpe leve ou moderado é doloroso. Um golpe violento pode fraturar o osso do pulso.
35) Mãos, parte frontal. Um golpe leve é doloroso, um golpe violento pode fraturar o osso da mão.
36) Têmpora. Um golpe leve na têmpora pode tontear temporariamente, um golpe moderado pode torná-lo inconsciente, um golpe violento pode ser fatal. Para defender-se de um ataque sério, uma pessoa pode visar essa área facilmente. Localização, um pouco atrás do canto do olho.
37) Ouvido, abaixo do ouvido. Para atingir esse ponto sensível você deve apontar para o lóbulo da orelha, desferido para cima esse golpe causa dor intensa.
38) Pescoço, lateral do pescoço. Bem no meio do pescoço, entre a orelha e o ombro. Essa região constitui um excelente alvo, por vários motivos. A lateral do pescoço pode ser atacado pela frente, por trás e pelos lados.

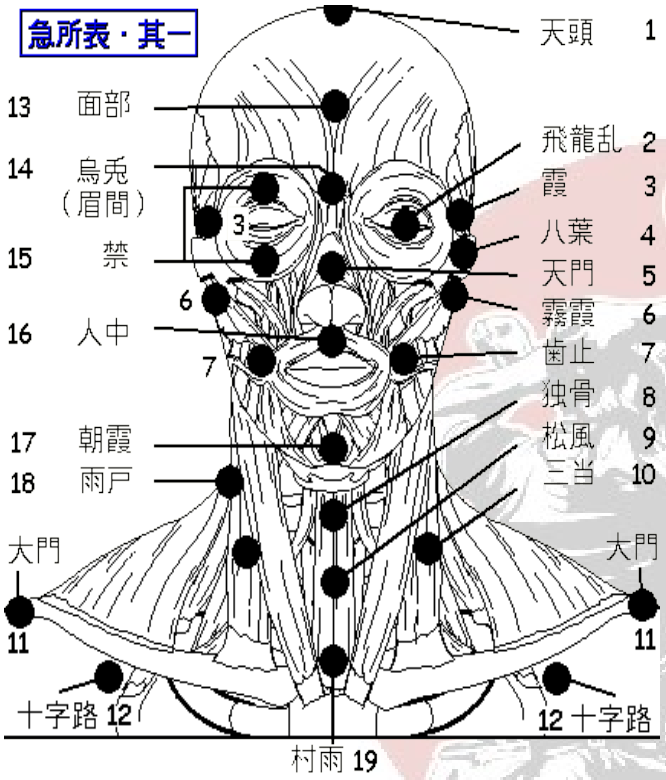
É uma região difícil de proteger com os braços. Devido a presença de nervos e artérias e veias importantes, é possível tornar um adversário inconsciente com um golpe de força moderada. Quando um adversário está bêbado ou drogado demais para reagir a dor, pode ser posto fora de combate com a interrupção do fluxo de sangue para o cérebro.

39) Músculos verticais do pescoço. Um golpe aplicado a esses músculos com a ponta dos dedos provoca dor e pode provocar torcicolo.
40) Baço. Um golpe moderado pode provocar dor. Um golpe violento na região pode ser fatal .
41) Abaixo da última costela. Um golpe para cima (hook) aplicado logo abaixo da última costela provoca dores violentas.
42) Lateral do joelho. Um chute na lateral do joelho pode deslocar a junta do joelho. Um chute atrás do joelho faz o adversário perder o equilíbrio e derrubá-lo



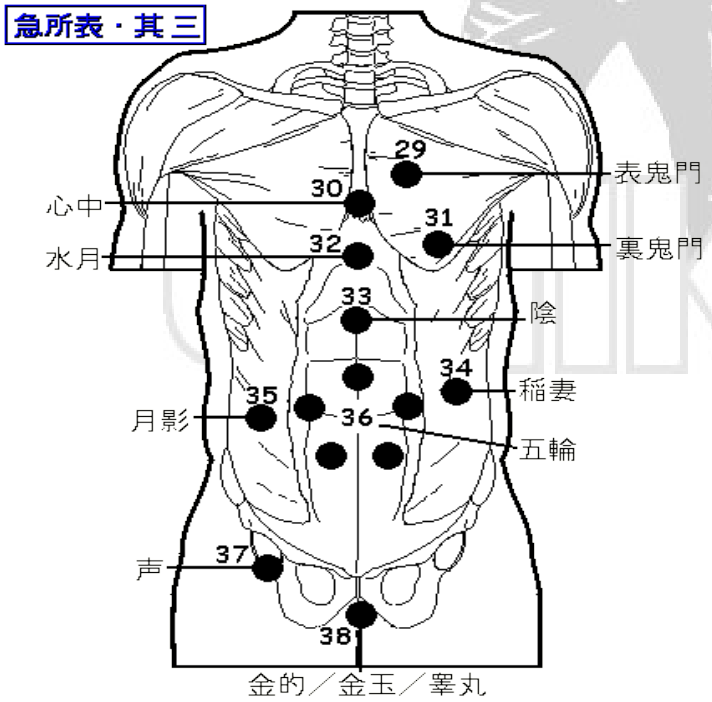
KYÛSHO - OS PONTOS VITAIS

NA CABEÇA



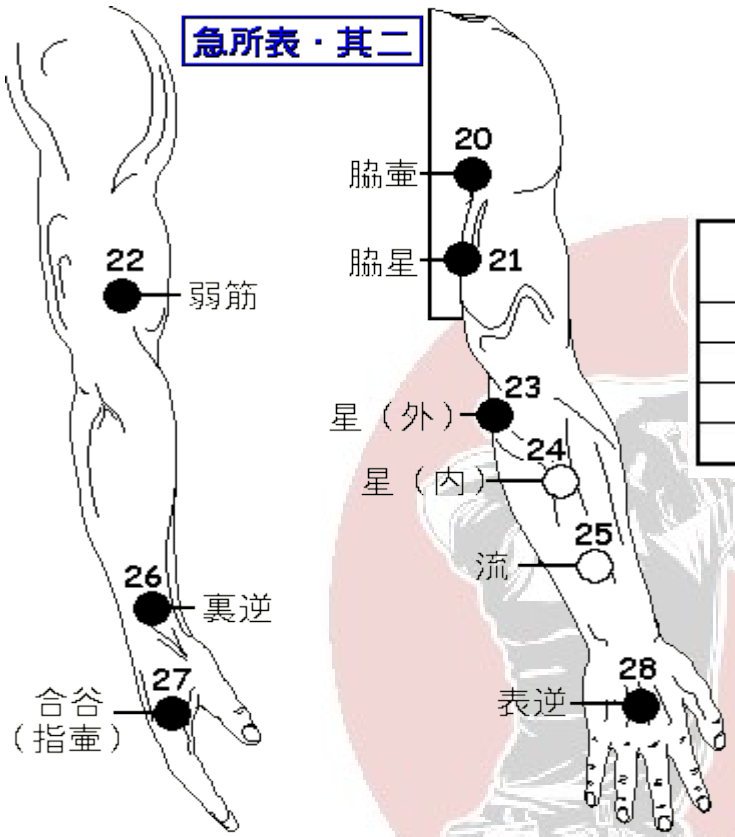
PONTOS DE MORTE CABEÇA (ou causar a perda de consciência)
Na cabeça
Olhos, sobrancelhas e bochechas arqueadas
Entre os olhos
Têmpora
Fontes
Sob o nariz
Ponta do queixo
Lateral ponta do queixo
Processo mastóide
Artérias carótidas
Laringe
Clavicula e acrômio

NO TRONCO



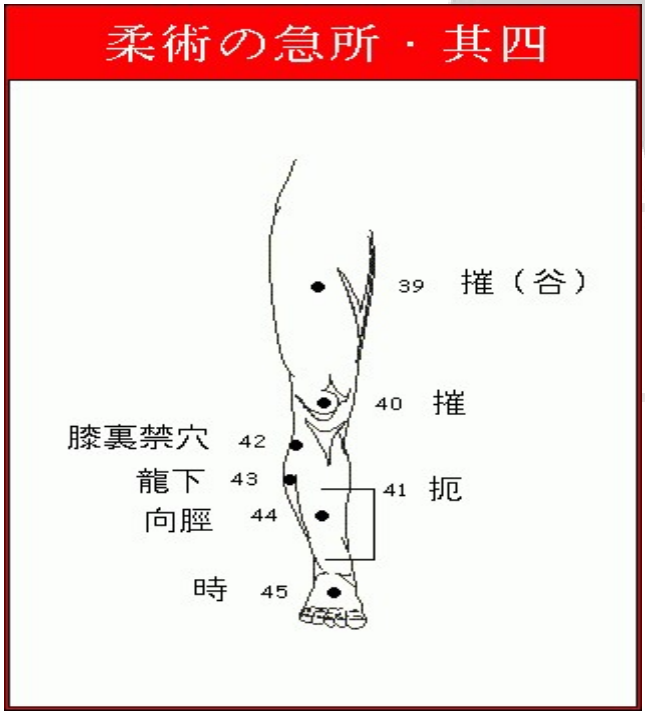
PONTO NO CORPO PARTE FRONTAL (ou causar a perda de consciência)
Esterno
Abaixo do esterno
Plexo Solar
Entre os dias 4 e 5 de costela
Entre os dias 5 e 6 de costela

NOS BRAÇOS



O BRAÇO Pontos de dor (não fatal)
Parte interna
Topo do pulso
Topo da mão
Articulação interna do cotovelo

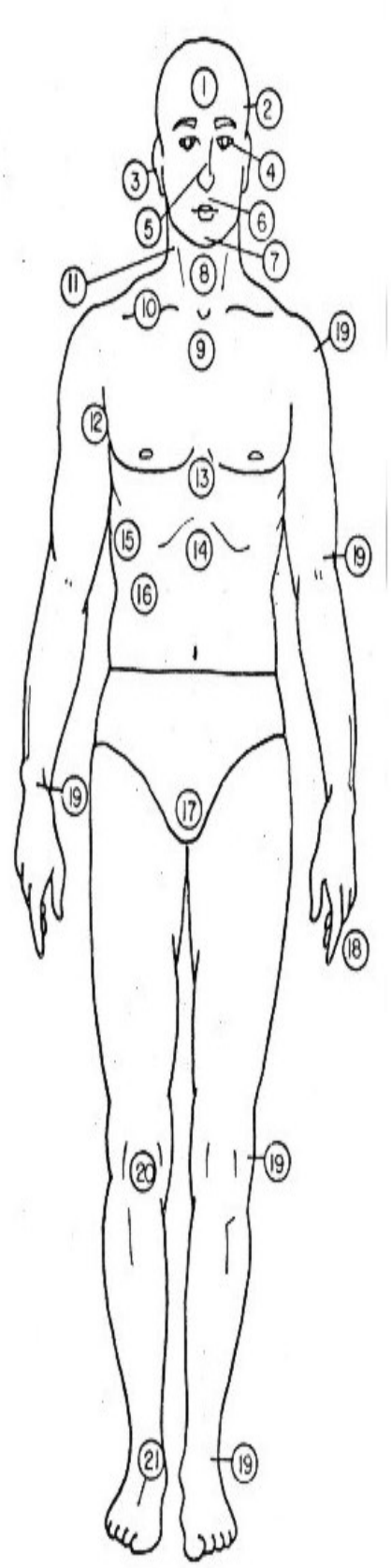
NAS PERNAS



NA PERNA Pontos de dor (não fatal)
A parte superior da coxa
Parte interna da coxa superior
Base de dados da panturrilha
Patela do joelho
Tibia
Tornozelo
Dorso do pé (Kori, So-in)

PONTOS VULNERÁVEIS

NA PARTE FRONTAL DO CORPO HUMANO I



1. Fronte:
Efeitos: comoção cerebral - morte.
Causas: edema cerebral.

2. Têmpora:
efeitos: hematoma intracraniano - morte.
causas: hemorragia cerebral.

3. Orelhas:
Efeitos: hemorragia interna, concussão cerebral ou morte.
Causas: edema cerebral, lesão vascular interna intracraniana, lesão vascular no conduto auditivo ou ruptura de tímpano.

4. Olhos:
Efeitos: cegueira.
Causas: trauma no nervo óptico.

5. Nariz:
Efeitos: dor, cegueira temporária ou morte.
Causas: trauma no quiasma óptico.

6. Lábio superior:
Efeitos: dor e desmaio.
Causas: trauma no lábio e ruptura.

7. Mandíbula:
Efeitos: fratura do pescoço e desmaio.
Causas: fratura da coluna vertebral cervical, ocasionando uma compressão da medula ou bulbo e ocorrendo uma parada cardiorrespiratória.

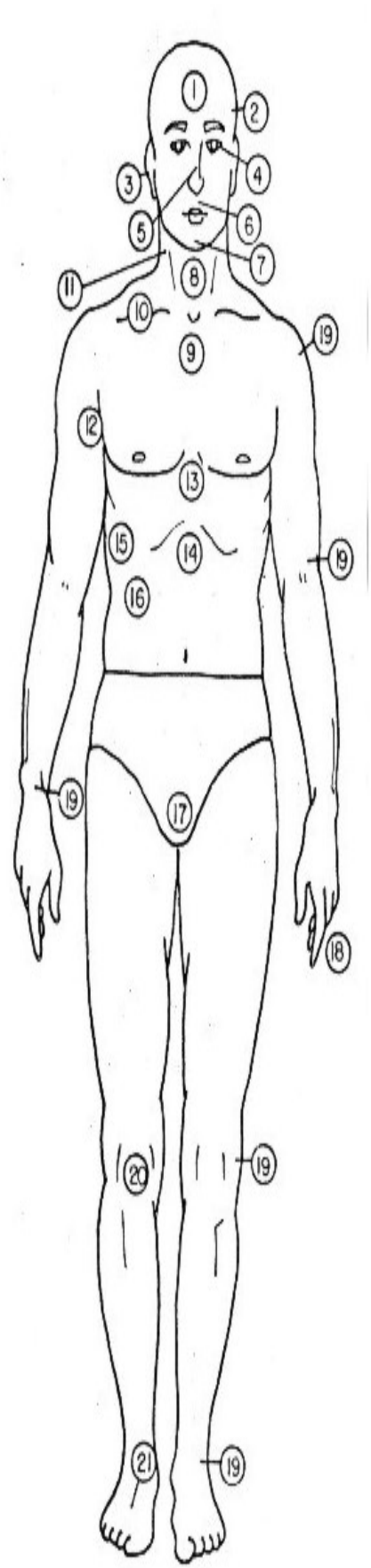
8. Pomo-de-adão:
Efeitos: náusea, rompimento da traquéia ou morte.
Causas: cartilagem tireóide da traquéia lesionada, ocorrendo um enfisema subcutâneo.

9. Base da garganta:
Efeitos: lesão grave e náusea.
Causas: lesão da traquéia e glândula tireóide.

10. Clavícula:
Efeitos: fratura.
Causas: trauma ósseo (não causa morte).

11. Jugular e carótida:
Efeitos: desmaio ou morte.

NA PARTE FRONTAL DO CORPO HUMANO II



Causas: interdição momentânea do fluxo sangüíneo ao cérebro.

12. Plexo braquial (axila):

Efeitos: paralisia temporária.

Causas: traumatismo no plexo braquial, enervando os membros superiores.

13. Plexo solar:

Efeitos: dor aguda ou morte.

Causas: lesão no plexo, ocasionando uma parada cardíaca.

14. Estômago:

Efeitos: lesão séria e dor aguda.

Causas: lesão da víscera e lesão vascular, ocasionando hemorragia interna.

15. Costelas flutuantes:

Efeitos: dor intensa ou morte por lesão visceral.

Causas: fratura óssea.

16. Fígado:

Efeitos: dor intensa ou morte.

Causas: ruptura do fígado com hemorragia interna.

17. Testículos:

Efeitos: dor intensa.

Causas: orquite da glândula (inflamação), devido ao trauma, podendo haver lesão no canal espermático.

18. Dedos:

Efeitos: fratura ou dor.

Causas: fratura das falanges.

19. Articulações (punho, cotovelo, ombro, joelho, tornozelo)

Efeitos: luxação ou dor.

Causas: luxação - perda do contacto entre as superfícies articulares.

20. Parte anterior da tíbia (abaixo da patela)

Efeitos: dor intensa.

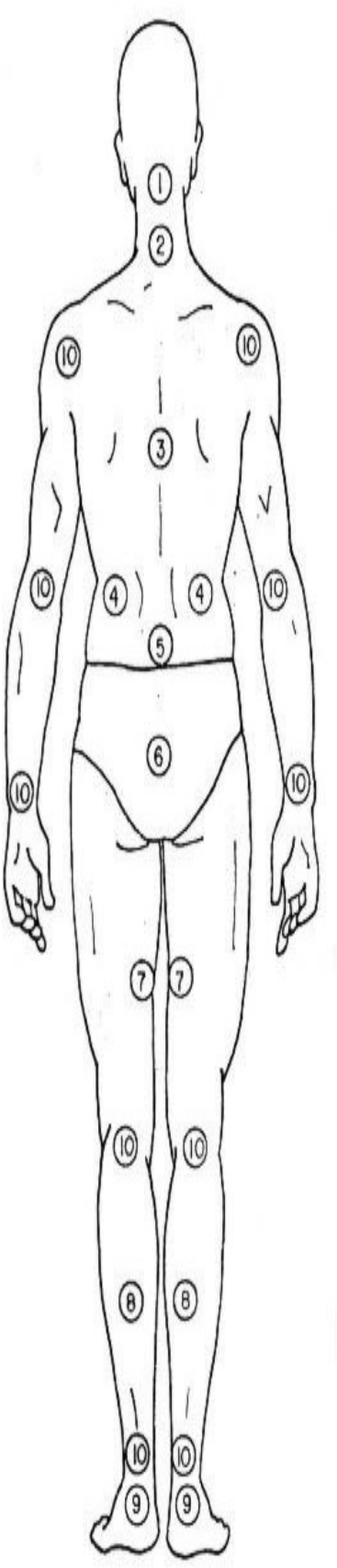
Causas: fratura.

21. Peito do pé:

Efeitos: fratura ou dor.

Causas: fratura dos ossos próprios do pé ou metatarsianos.

NAS COSTAS DO CORPO HUMANO



1. Bulbo occipital:
Efeitos: morte.
Causas: lesão do bulbo.

2. Nuca:
Efeitos: morte.
Causas: lesão da medula alta ou de bulbo, ocasionando uma parada cardiorrespiratória (quanto mais alta mais grave).

3. Coluna vertebral:
Efeitos: morte ou paralisia.
Causas: lesão medular - choque medular, causando uma paralisia momentânea.

4. Rins:
Efeitos: morte ou choque nervoso.
Causas: morte por lesão do pedículo vascular renal (fácil deslocamento dos vasos sanguíneos que irrigam o órgão), podendo haver queda do rim (ptose-interna).

5. Plexo lombo-sacral:
Efeitos: dor intensa, paralisia de membros inferior temporária ou definitiva.
Causas: trauma direto, com ou sem fratura de vértebras.

6. Cóccix:
Efeitos: dor intensa.
Causas: fratura ou luxação.

7. Nervo ciático:
Efeitos: paralisia temporária dos membros inferiores.
Causas: trauma direto com edema do nervo.

8. Panturrilha (batata da perna):
Efeitos: dor intensa.
Causas: trauma direto, por lesão dos músculos gêmeos.

9. Tendão de Aquiles:
Efeitos: dor intensa, com impossibilidade de ficar na ponta do pé quando há ruptura do tendão de Aquiles (síndrome da pedrada).
Causas: trauma direto sobre o tendão.

10. Articulações (punho, cotovelo, ombro, joelho, tornozelo):
Efeitos: luxação, fratura, dor intensa ou paralisia dos membros.
Causas: perda de contato articular.

PARTE III

INSTRUTORES

O que é ser *Madrich*? (INSTRUTOR)

Hadrachá - do hebraico *Derech* - caminho

Madrich - aquele que encaminha ou que mostra o caminho

Então o Madrich seria um "encaminhador". O que isso significa**?** É papel de um Madrich, como encaminhador, mostrar todas as respostas ao Chanich, ou seria mostrá-lo vários caminhos a seguir, enfim, encaminhá-lo
Como encaminhador, o Madrich também "recebe" no processo Tnuati, ou só passa educação ao Chanich

CHEFE X MADRICH

Que diferença existe entre chefe e Madrich?

O mesmo vocábulo já demonstra a diferença entre ambos. A função do Madrich é a de orientar, educar, levar ao Chanich, por sua própria vontade até o objetivo almejado.

O objetivo do chefe, mesmo quando, ás vezes, se identifica com o propósito último de educador, possui meios tão distintos, que às vezes até negam o próprio objetivo.

Para o educador, o objetivo não é somente esse. O caminho até o objetivo constitui também um fator importante na educação. Há um provérbio que diz**: "Muito aprendi dos meus pais, mais de meus mestres, e mais de que todos eles, dos meus companheiros".** O Madrich apesar de ser adulto e experimentado, não se acha fixo no marco; deve ser elástico de acordo com as circunstâncias e situações: deve sempre aprender de seus êxitos e dos companheiros, e, sobretudo de seus fracassos.

Distinto é o caráter do chefe, pois é apto para as funções que deve realizar. Recebe a ordem e deve cumpri-la. É o homem autorizado em seu campo de ação. Conhece-se e não se objeta ainda quando sabe que não tem razão. Sua função se adapta a uma situação determinada (nesse caso, a guerra ou a preparação do homem para a guerra). Em nenhum momento devemos ver os nossos Madrich 'im como chefes devido a que exigem disciplina e ensino de exercícios militares.

A vida social também exige sua própria disciplina e o resguardo do cumprimento de convenções, sem as quais a sociedade não existe. Não pode haver uma situação em que "o homem fará o que é certo aos seus olhos". O Madrich deve ser quem infunde nos educando o conhecimento sobre de onde acha-se este limite e quando já não é possível permitir-lhe.

EDUCAR X INSTRUIR

Existe uma grande diferença entre educar e instruir. A "instrução" está basicamente ligada à transmissão de novos conhecimentos de qualquer natureza. Ensinar uma pessoa a mexer num computador, a fazer uma conta matemática ou dissecar um cadáver são exemplos de "instrução". O "instruir" é técnico, um certo adestramento. Já "educar" é fornecer elementos para aperfeiçoamento pessoal. É um treinamento para pensar, julgar, criticar, refletir e raciocinar. Está voltado totalmente aos valores para formação e crescimento pessoal. É este o trabalho do madrich e que está totalmente enfocado na HADRACHÁ.

O Krav Maga tanto educa com instrui e todos os profissionais são considerados instrutores mesmo um 10 Dan apesar de todas as honrarias ele também antes de mais nada é um instrutor no sentido de educar e instruir

Definições utilizadas pelo Instituto Wingate órgão competente e responsável pela qualificação dos praticantes de Krav Maga em Israel e no Mundo.

Órgão apontado pelo fundador do Krav Maga como órgão de capacitação.

- Madrich Tsair – instrutor de faixa verde

- Madrich Darga Bet – instrutor de faixa azul

- Madrich Musmach – instrutor faixa marrom até as qualificações de faixa preta de 3 Dan

- Meamen Musmach Barrir – Treinador Qualificado Sênior - titulo expedido pelo Instituto Wingate somente a faixas pretas superior a 3º Dan

Na UNIKRAV ainda temos o grau inicial de capacitação Moré Musmach ou Monitor qualificado, ou seja, o Monitor que durante 18 meses ministrará aulas nas classes iniciais até a qualificação para Madrich Tsair.

PARTE IV

VOCABULÁRIO

Vocabulário Hebraico usado nas aulas de Krav Maga ensinados pela UNIKRAV

TERMOS USADOS NO TREINO

PORTUGUÊS	IVRIT
Rolar	guilgul
Arma/Pistola	necheque
Faca	saquim
Bastão	maquele
Queda	Blima
Como Eu	camoni
Murro	egrof
Murro Frontal	lexarra
Murro P/Baixo	lemata
Estrangular	Ranicá
Pontapé	beitate
Upercut	lemala
Costas/p/trás	léarole
Cabeçada	neguir
Amigo	haver/ havera
Instrutor	madrich/madriha
Professor/monior	more/mora
Aluno	talmid / talmida
Muito Bem	tov meod
Agarrar	tifisa
Chave	manofe
Exercício	hit'amlut
Em linha	Shuarra
Saudação	kida
Um momento	rega

CUMPRIMENTOS & ETIQUETA SOCIAL

PORTUGUÊS	IVRIT
Olá	alan
Oi	hai
Adeus/Olá	shalom
Adeus	lehitraot
Tchau	bay
A gente se vê	nitrae meuhar yoter
Até logo	nitrae bekarov
Até amanhã	nitrae mahar
Bom dia	boker tov
Boa tarde	erev tov
Boa noite	laila tov
Bem-vindo	baruh aba/ bruha
Saúde!	lehaim

PORTUGUÊS	IVRIT
Por favor	bevakasha
Obrigado	toda
Muito obrigado	toda raba
De nada	ein bead ma
Desculpe-me.	sliha
Desculpe	ani mitztaer (m) / ani nitztaeret (f)
Entre	le´hicanes
Posso entrar?	a´im ani yahol (m) / yehola le´hicanes (f)
Saúde	lehaym
Sim	ken
Não	lo
Talvez	olay

DIREÇÕES & PARTES DO CORPO

Português	Ivrit
Esquerda	Smol
Direita	Yamin
Reto	Yashar
Norte	Tzafon
Leste	Mizrah
Oeste	Ma´arav
Sul	Darom
Em cima/para cima	Lemala
Em Frente	Lefanime
Para baixo	Lemata
Ali	Sham
Aqui	Po
Para	Likrat
Antes	Mikodem
Cruzamento/cruzando	Tzomet
Quadra	Block
Bairro	Sh´huna
Esquina	Pina
Longe	Rahock
Perto	Karov

PORTUGUÊS	IVRIT
Cabeça	rosh
Pele	or
Pescoço	tzavar
Ombro	catef
Costas	gav
Braço	zroa
Axila	bet ashehi
Peito	haze
Cotovelo	marpek
Barriga/Estômago	beten
Cintura	moten
Nádega	ahoraim
Perna	regel
Quadril/Anca/Coxa	yareh
Joelho	bereh
Pé	caf regel
Corpo	guf

NÚMEROS

PORTUGUÊS		IVRIT
0	zero	efes
1	um / uma	ahat /ehad
2	dois / duas	shtaim
3	três	shalosh
4	quatro	arba
5	cinco	hamesh
6	seis	shesh
7	sete	sheva
8	oito	shmone
9	nove	tesha
10	dez	eser
11	onze	ahat esre
12	doze	shtem esre
13	treze	shalosh esere
14	quatorze	arba esre
15	quinze	hamesh esre
16	dezesseis	shesh esre
17	dezessete	shva esre
18	dezoito	shmone esre
19	dezenove	tsha esre
20	vinte	esrim
21	vinte e um	esrim ve´ehad
30	trinta	shloshim
31	trinta e dois	shloshim ushnaim
40	quarenta	arbaeim
43	quarenta e três	arbaeim ushlosha

PORTUGUÊS		IVRIT
50	cinquenta	hamishim
54	cinquenta e quatro	hamishim vearba´a
60	sessenta	shishim
65	sessenta e cinco	shishim vahamisha
70	setenta	shiveim
76	setenta e seis	shiveim veshisha
80	oitenta	shmonim
87	oitenta e sete	shmonim veshiva
90	noventa	tisheim
98	noventa e oito	tisheim ushmona
100	cem	mea
109	cento e nove	mea vethisha
150	cento e cinquenta	mea hamishim
200	duzentos	mataim
300	trezentos	shlosh meot
400	quatrocentos	arba meot
500	quinhentos	hamesh meot
600	seiscentos	shesh meot
700	setecentos	sheva meot
800	oitocentos	shmone meot
900	novecentos	tesha meot
1000	mil	elef
2000	dois mil	alpaim
3000	três mil	sheloshet alafim
10000	dez mil	aseret alafim
100000	cem mil	mea elef
1000000	um milhão	milion

PARTE V

KMC - KRAV MAGA CONFEDERATION

A KRAV MAGA CONFEDERATION, designada pela sigla KMC, fundada aos 20 de JUNHO de 2010, na cidade de Uberaba/MG, e mantida no Brasil pela UNITEB a qual detém a personalidade jurídica sendo uma associação de sem fins econômicos, com prazo de duração indeterminado, de caráter social, formada por seus Confederados da respectiva modalidade os quais se associam para os mesmos fins no âmbito territorial das Unidades da Federação, tem por fim coordenar e organizar todos os aspectos relativos à prática, a homologação e à gestão da modalidade de Krav Maga Defesa Pessoal Israelense no território brasileiro, bem como representar a respectiva modalidade para todos os fins perante toda pessoa, física, brasileira ou estrangeira, jurídica, de direito público, interno ou externo, ou privado, nacional, internacional ou estrangeira.

A KMC será representada, ativa e passivamente, judicial e extrajudicialmente, por seu Presidente ou por quem este expressamente designar.

A KMC, gozando de autonomia administrativa quanto a sua organização e funcionamento, por si ou pelos seus poderes, órgãos e dirigentes não exercem nenhuma função delegada do Poder Público, nem se caracterizam como entidade ou autoridade pública.

A KMC é reconhecida por seus confederados e filiadas e por terceiros que estejam envolvidos direta ou indiretamente com a organização ou a prática da modalidade Krav Maga como sendo a legítima detentora das regras de prática da respectiva modalidade de defesa pessoal israelense, regulando-se tal prática pelas regras da modalidade emanadas do KM, sujeitando-se às normas e regulamentos adotados e a ela impostos por esta.

A KMC, dentro da sua finalidade, tem como objetivo a formação e difusão do civismo, da cultura, da educação, da ciência, da recreação e da assistência social entre todos os que lhe sejam ligados, direta ou indiretamente, por força do Krav Maga.

A personalidade jurídica da KMC é distinta das de suas Filiadas, sendo a mesma mantida pela UNITEB não respondendo estas solidária ou subsidiariamente pelas obrigações contraídas por aquela, nem aquela responderá solidária ou subsidiariamente pelas obrigações contraídas por estas, não havendo direitos e obrigações recíprocas entre Filiadas por dividas contraídas por estas ou por elas.

FILIAÇÃO E ANUIDADE

INSTRUTORES

FILIAÇÃO OU ANUIDADE INSTRUTOR

1 - 1 foto 3x4,
2 - RG,
3 - CPF,
4 - Título de eleitor,
5 - Comprovante de endereço,
6 - Certidão Negativa Criminal Policia Civil,
7 - Certidão Negativa Justiça Federal – www.jf.jus.br
8 - Certidão Negativa Justiça Estadual e Juizado Especial do seu Estado – www.tj.jus.br
9 - Certidão Negativa Justiça Militar – www.stm.jus.br
10- Certidão Negativa – Justiça Eleitoral – www.tse.jus.br
11- Envie nos os seus certificados ou diplomas scaneados, caso possua
12 - Comprovante de deposito.

VALOR R$ 150,00

Documentos Necessários Anuidade – envie nos, somente a credencial antiga.
E-mail para envio dos documentos scaneados: KRAVMAGA@KMFB.COM.BR
Dados Bancários para deposito da taxa de filiação ou anuidade:
Nome : Edilson Francisco CPF 167.118.348-79

Banco Itaú
Agencia:8040
CC:07427-3

Banco Caixa
Agencia:0890
Conta Poupança:15401-8
Operação:013

ALUNOS

FILIAÇÃO OU ANUIDADE ALUNO

1 - 1 foto 3x4,
2 - RG,
3 - CPF,
4 - Título de eleitor,
5 - Comprovante de endereço,
6 - Certidão Negativa Criminal Policia Civil,
7 - Certidão Negativa Justiça Federal – www.jf.jus.br
8 - Certidão Negativa Justiça Estadual e Juizado Especial do seu Estado – www.tj.jus.br
9 - Certidão Negativa Justiça Militar – www.stm.jus.br
10- Certidão Negativa – Justiça Eleitoral – www.tse.jus.br
11- Envie nos os seus certificados ou diplomas scaneados, caso possua
12 - Comprovante de deposito.

VALOR R$ 75,00

Documentos Necessários Anuidade – envie nos, somente a credencial antiga.
E-mail para envio dos documentos scaneados: KRAVMAGA@KMFB.COM.BR
Dados Bancários para deposito da taxa de filiação ou anuidade:
Nome : Edilson Francisco CPF 167.118.348-79

Banco Itaú
Agencia:8040
CC:07427-3

Banco Caixa
Agencia:0890
Conta Poupança:15401-8
Operação:013

EXAME DE FAIXA

Os exames de faixa só poderão ser realizados pelo Diretor Técnico ou profissional qualificado e nomeado pela UNIKRAV.

Cada instrutor que solicitar o exame para seus alunos é responsável por coletar todos os dados dos examinados e enviar com antecedência ao setor comercial para a formulação dos certificados e credenciais , lembrando de especificar qual é a faixa que cada aluno prestará exame.

VALORES

FAIXA	VALOR
Amarela	R$ 150,00
Laranja	R$ 200,00
Verde	R$ 250,00
Azul	R$ 500,00
Marrom	R$ 750,00
Faixa Preta 1 DAN	R$ 1.500,00
Nível II	R$ 350,00
Nível III	R$ 500,00
Nível IV	R$ 1.000,00
Nível V	R$ 1.500,00
Nível VI	R$ 1.800,00
Nível VII	R$ 2.500,00
Curso de Madrich Tsair (instrutor Nível I)	R$ 1.390,00

A UNIKRAV pagará pelo exame de faixa ao instrutor o percentual de 20% do valor auferido com a examinação.

A UNIKRAV pagará do valor liquido descontando a filiação e demais benefícios ao por instrutor que trouxer nos instrutores o percentual de 30% de cada participante pago. Ex. filiação R$250,00 + R$300,00 de hospedagem = R$550,00 – R$1.390,00 = R$840,00-30%=R$252,00.

A UNIKRAV pagara R$252,00 por participante!

CURSOS

Valor dos cursos a partir de 2018 serão regulados pelo curso o especialista e sua precificação em adjunto, caso seja solicitado um curso com outro formato os valores poderão sofrer reajuste.
A Unikrav possui ainda vários outros módulos de treinamento para área civil, militar, segurança publica e privada.
Para solicitar um curso especifico os interessados deveram entrar em contato com a diretoria técnica

MEETING

CURSO INTENSIVO

Apresentação

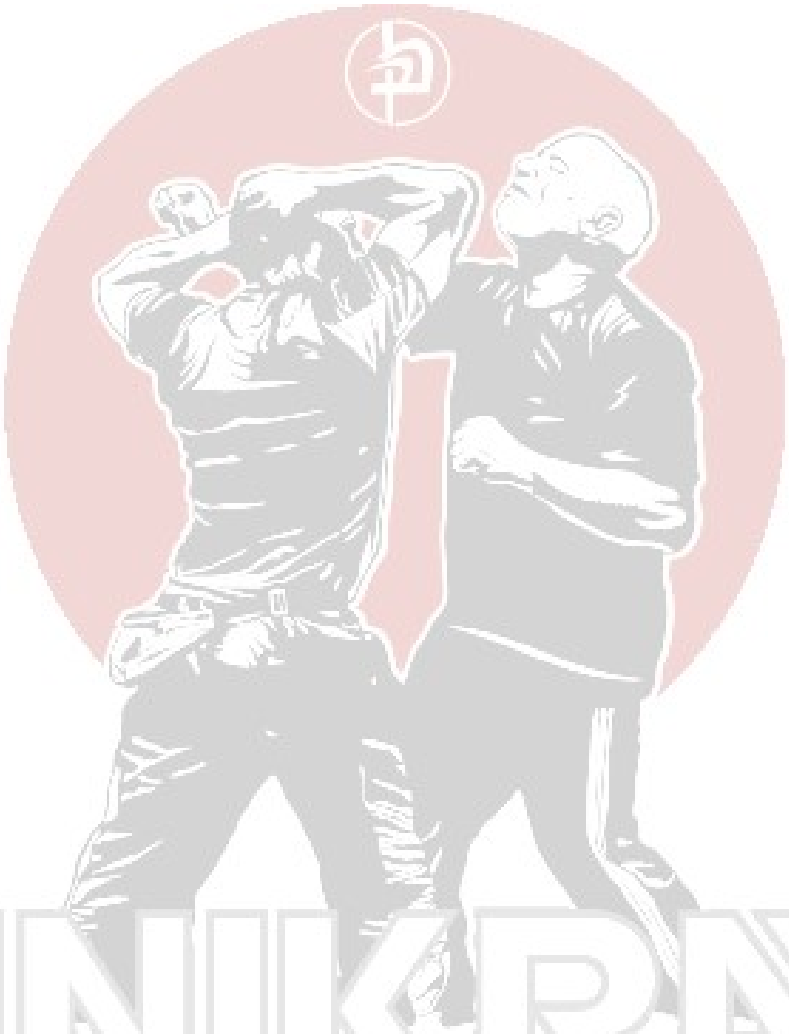
Krav Maga é uma técnica de combate corpo-a-corpo desenvolvida pelo Exército de Defesa de Israel (IDS), para proteção e defesa pessoal mais efetiva sem o uso de armas de fogo. Desenvolve-se um sentido de agressão necessária e explosiva (mesmo para que se defende) no momento de um encontro violento. Todos os exercícios ensinados baseiam-se em situações da vida real.

- Objetivo
- Divulgar, promover e suprir financeiramente o instrutor
- Programa
- Medidas de segurança para o curso.
- Teoria dos princípios do Krav Maga.
- Defender e golpear.
- Pontos designados ou sensíveis do corpo humano.
- TACU.
- Posição básica em pé.
- Golpes com as mãos e os punhos.
- Bloqueios combinados com contragolpes.
- Chutes.
- Joelhadas.
- Exercícios específicos.
- Chute baixo interno e externo.
- Golpes com os cotovelos.
- Golpes à frente e aos lados com os joelhos.
- Trabalho de reação e liberação de agarramento.
- Técnicas de defesa e reação contra ataques com arma branca: porretes, facas, etc.
- Defesa contra Socos.
- Defesa de ameaças de Pistola.
- Defesa contra Estrangulamento.
- Defesa contra agarre do cabelo.

Equipe de instrutores

A equipe será composta por instrutores especialistas em técnicas de combate corpo-a-corpo, Krav Maga, todos treinados pelo próprio Meamen Edilson Francisco responsável pelo treinamento Técnico da UNIKRAV.

Duração do curso: 3 horas intensivas.
Custo: R$120.00 – R$150,00 por participante, com direito a certificado de participação.
Duração do curso: 6 horas intensivas.
Custo: R$180.00 - R$ 210,00 por participante, com direito a certificado de participação.
O instrutor terá um custo de R$50,00 adquirindo as certificações junto a UNIKRAV

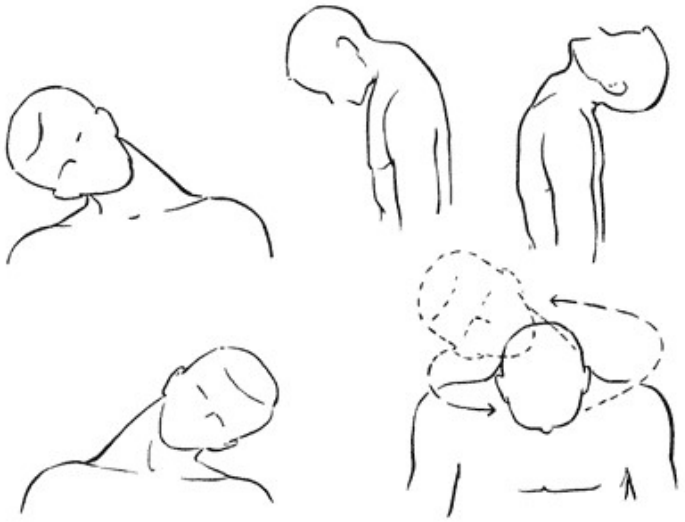


PARTE VI

AQUECIMENTO ARTICULAR

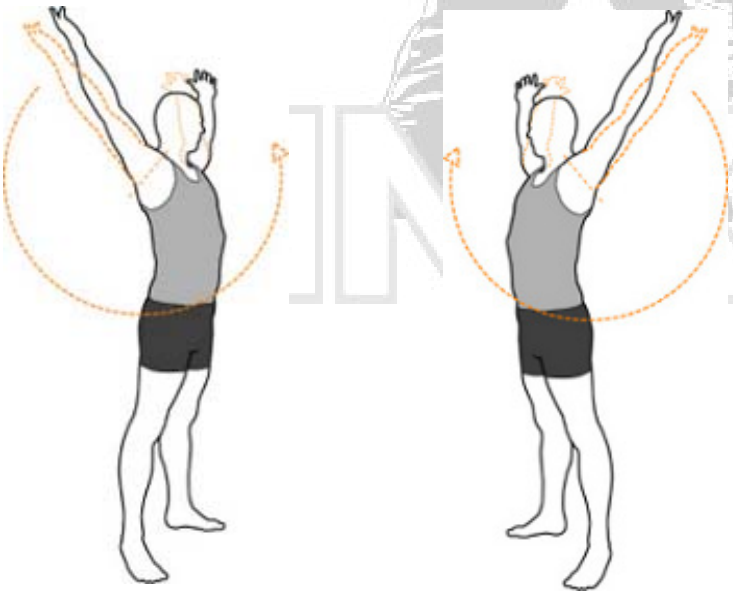
Antes de iniciar qualquer atividade física é imprescindível que seja feito o aquecimento articular para evitar lesões.
Deve se iniciar o aquecimento de cima para baixo, ou seja, começando na cabeça e finalizando nos pés.
Cada movimento deve ser repetido em 10 giros para cada lado.

CABEÇA E PECOÇO



OMBROS

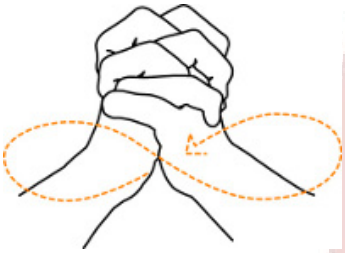
Rotacionar braços e ombro para frente e para trás



BRAÇOS E PULSO

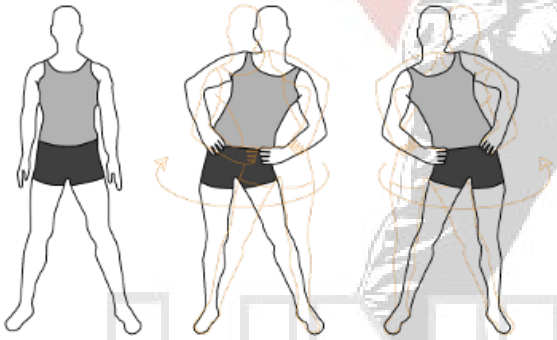
Entender os braços para frente e alongar os punhos

Juntar as mãos e fazer a rotação dos pulsos, lembrando de deixar os cotovelos juntos

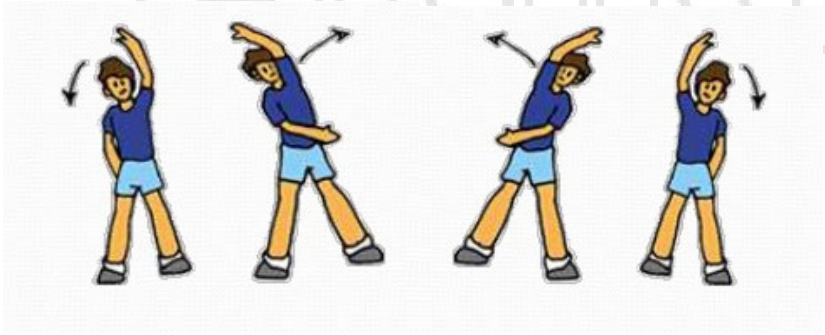


CINTURA E QUADRIL

Rotação da cintura para os dois sentidos horário e anti-horário

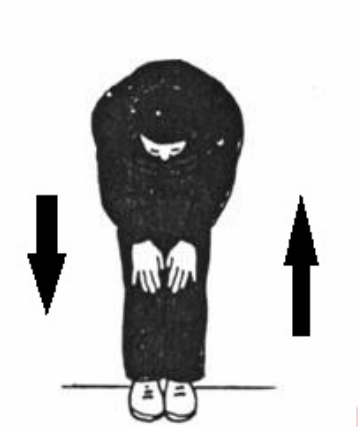


Inclinar o corpo da direita com a mão na lateral esquerda vise versa



JOELHOS

Flexionar os joelhos e colocar as mãos sob eles fazendo um movimento de sobe e desce sem estender completamente a perna



Flexionar os joelhos e colocar as mãos sob eles fazendo um movimento de rotação no sentido horário e anti-horário sem estender completamente a perna

TORNOZELO E PÉS

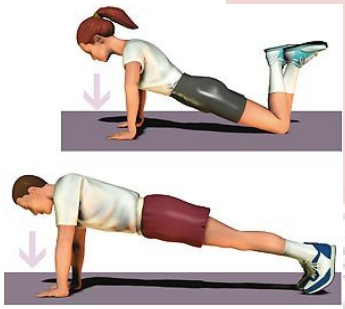
Separando um pouco as pernas mantenha a perna semi flexionada fazendo o movimento de rotação no sentido horário e anti-horário.

TACO

O TACO é um circuito de exercícios intensivos que prepara o aluno para o inicio do treino, comandado de 1 a 10 em ordem ou não e executado durante a corrida ou de modo estático, os números devem ser chamados em Ivrit:

1. **Ah-Haht** - Agachamento tocando o chão (*alunos respondem UNI*) em seguida com salto com palma (*alunos concluem com KRAV*).

2. **Shtaim** - 5 Flexões consecutivas com contagem em voz alta, lembrando que nossa flexão é com o punho cerrado.



3. **Shalosh** - 5 Abdominais tocando as pontas dos pés consecutivas com contagem em voz alta.

4. **Arba** - Rolamento esquerdo e direito, para alunos iniciantes apenas para direita.

5. **Hamesh** - Parada de mão ou Falls Front.

6. **Shesh** - Corrida estacionária na máxima velocidade, em seguida pode dado com comando TAMP ou BUM.

TAMP

BUM

7. **Sheva** - Correr de costas sem mudar o sentido da corrida

8. **Shmone** - Salto levando o joelho ao peito

9. **Tesha** - Parada de mão ou falls front retornando a na posição de guarda.

10. **Eser** -5 Flexão de braço com escalada lateral.

PARTE VII

CURRICULO DE FAIXA

FAIXA AMARELA

A. Rolamentos e Quedas

1. Rolamento à frente, sobre o ombro direito.
2. Rolamento para trás, sobre o ombro esquerdo.
3. Queda para frente amortecida.
4. Queda posterior amortecida em posição de guarda.

B. Posições de guarda:

1. Posição de guarda geral.
2. Deslocações nas quatro direções

C. Posições de deslocamento:

1. Tezuzote
    a. Avançar.
    b. Recuar.
    c. Avançar arrasto.
    d. Recuar arrasto.
2. Tai Sabaki
    a. Esquiva com recuo.
    b. Esquiva com recuo nas quatro direções.

D. Técnicas de Projeção:

1. Projeção agarrada.
2. Topada com Pata de Leão.
3. Defesa da Guarda com cotovelada na têmpora.
4. Defesa da Guarda com projeção de ânfora.

E. Defesas externas:

1. 360° (sem guarda)
2. 360° defesa e ataque em simultâneo (contra soco e chutes)
3. Infra
4. Ultra

F. Técnicas de soco:

1. Soco direto esquerdo.
2. Soco direto direito.
3. Soco direto esquerdo ou direito avançando.
4. Soco direto esquerdo ou direito recuando.
5. Gancho de esquerda.
6. Gancho de direita.

7. Uppercut de esquerda.
8. Uppercut de direita.
9. Hammer de esquerda.
10. Hammer de direita.
11. Demonstração de técnicas de soco com avanço estático e rotação de quadríceps.
12. Encadeamentos de socos.

- A demonstração das técnicas far-se-á em posição de guarda e em posição neutra.

G. Técnicas de cotovelo:

1. Cotoveladas horizontais.
2. Cotoveladas verticais
3. Todos os golpes de cotovelos nas quatro direções conjugados

H. G – Técnicas de cabeçada:

1. Cabeçada frontal.
2. Cabeçada lateral cruzada

I. Técnica com as mãos:

1. Técnica com a palma da mão.
   a. Nos olhos com a ponta dos dedos,
   b. Na garganta com a ponta dos dedos,
   c. Espalma e estoca, como se fosse um bote de serpente,
   d. Zvinger,
   e. Com a faca da mão "teisho"
   f. Como ventre do antebraço.
2. Martelo ou Hammer de esquerda.
3. Martelo ou Hammer de direita.
4. Demonstração de paragem do agressor que avança, com a execução de um movimento em linha extremamente rápido e agressivo com a palma da mão, os dedos, sem causar danos.

J. Defesa da guarda:

1. Posição frontal da guarda.
2. Posição frontal em movimento da guarda.
3. Deslocações nas quatro direções (4 oponentes).

K. Defesa da joelhada:

1. Joelhada lateral.

L. Defesa da cabeçada:

1. Defesa agarrada cruzada.

M. Defesas contra socos:

1. Defesa contra soco direto direito

a. Defesa do soco direto direito
b. Decomposição do soco direto direito *com soco torcido e pisão lateral no joelho*
c. Decomposição do soco direto direito *com soco torcido, passada, projeção em ângulo e pisão na cabeça*

d. Decomposição do soco direto *decomposição em linha* (Ah-Haht)
e. Decomposição do soco direto direito "decomposição em linha" (Shtime)
f. Decomposição do soco direto direito "*decomposição em linha"* (Shah-lohsh) - *(mishtral)*
g. Decomposição do soco direto direito "*decomposição em linha"* (ar-ba)

2. Defesa contra soco direto esquerdo

a. Defesa do soco direto esquerdo
b. Decomposição do soco direto esquerdo, *hook*
c. Decomposição do soco direto esquerdo *(hook, uppercut)*
d. Decomposição do soco direto esquerdo *(hook, uppercut e cruzado)*
e. Decomposição do soco direto esquerdo – *"decomposição em linha" (*Ah-Haht)

3. Defesa contra cruzado direto direito

a. Defesa contra cruzado direto direito
b. Decomposição contra cruzado direto direito - *cotovelada no pomo*
c. Decomposição contra cruzado direto direito - *cotovelada passada*
d. Decomposição contra cruzado direto direito - *defesa fechada com uppercat*
e. Decomposição contra cruzado direto direito - *defesa fechada com palmada no rosto*
f. Decomposição contra cruzado direto direito - *defesa fechada (palma - palma)*
g. Decomposição do soco cruzado direto direito (ah-haht)
h. Decomposição do soco cruzado direto direito (Shtime)

N. Técnicas de joelhos:

1. Joelhada direta ou Joelhada de Profusão.
2. Joelhada circular no acetábulo.
3. Joelhada Recebida.

O. Técnicas de chutes:

1. Chute frontal direto.
2. Chute lateral.
3. Chute lateral cruzado.
4. Chute Semicircular (Magal).
5. Chute patada de costa.
6. Chute Stira fora para dentro.
7. Chute Stira dentro para fora.
8. Chute Stira com salto.
9. Low Kick.
10. Canelada.
11. Chute no tornozelo.

Demonstração em posição neutra, em avanço com golpe de pé em simultâneo direita e esquerda.
Demonstração em posição de guarda chute com a perna da frente, direita e esquerda

P. Sombra de pernas (Shadow)

1. Deslocação com execução de várias técnicas de chutes e combinações.

Q. Defesa contra golpes de pés baixos:

- Bloqueando o golpe com a base do pé:

1. Calcanhar para fora.
2. Calcanhar para o interior.

R. Defesas contra chutes:

1. Defesas contra chute direto frontal
2. Defesa e contra ataque do chute circular baixo, médio e alto
3. Defesa do chute semicircular, com defesa e chave de tornozelo alta
4. Defesa do chute semicircular, com defesa e contra ataque, torção e chave de tornozelo chão

Defesa do chute semicircular, com torção e chave de transição de quadril

S. Defesa estrangulamento no chão:

1. Defesa do estrangulamento lateral no chão.
2. Defesa do estrangulamento lateral no chão finalizado com chave de braço.

T. Utilização de objetos à mão:

1. Como armas de defesa. Podem servir de faca, pedra, vara ou escudo.

U. Defesa contra ameaça de pistola:

2. *Ameaça de frente.*
3. *Ameaça de lado.*
4. *Ameaça de costa.*

V. Defesa contra ameaças de faca (arma branca):

1. *Defesa contra ameaças de faca descendente.*
2. *Defesa contra ameaças de faca ascendente.*
3. *Defesa contra ameaças de faca estocada alagoana.*

W. Séries de ataques simulação dois agressores:

Séries curtas:

1. Encadeamento simples com dois movimentos de punhos;
2. Encadeamento de punhos e pernas e vice-versa.

X. Caracol:

Séries curtas:

1. Encadeamento simples contra dois agressores;

Y. Defesa de ataque de bastão curto:

1. Defesa de ataque frontal;
   a. Defesa de ataque frontal, com decomposição (cotovelada, transição de tai sabaki, finaliza em ângulo)
2. Defesa de ataque frontal com as duas mãos
3. Defesa de ataque lateral.

Z. TACU:

1. Defesa e ataque contra cinco a seis alvos diferentes por 60 segundo sem intervalo;
2. Trabalho de resistência continua por 60 segundos a escolha do examinador.

FAIXA LARANJA

A. Rolamentos e Quedas

1. Rolamento à frente, sobre o ombro direito pegando pistola.
2. Rolamento para trás, em pé queda súbita e rolamento.

B. Posições de guarda:

1. Posição de guarda embraçada.
2. Deslocações nas quatro direções

C. Posições de deslocamento da guarda – esquivas nas 8 direções:

1. Rodando a. Esquerda. b. Direita
2. Recuo Parado a. Recuar. b. recuar esquerda b. recuar direita

D. Técnicas de kato:

1. Demonstração técnica de utilização do kato.

E. Técnicas de soco:

1. Soco direto over hand esquerdo.
2. Soco direto over hand direito.
3. Soco direto over hand esquerdo, direito avançando.
4. Soco direto over hand esquerdo, direito recuando.
5. Hulk de esquerda.
6. Hulk de direita.
7. Soco Torcido de esquerda.
8. Soco Torcido de direita.
9. Soco direto Plexo de esquerda.
10. Soco direto Plexo de direita.
11. Demonstração de técnicas de soco com avanço estático e torção de quadríceps.
12. Encadeamentos de socos. - A demonstração das técnicas far-se-á em posição de guarda e em posição neutra.

F. Técnicas de joelhos e guilhotina invertida:

1. Joelhada frontal recebimento.
2. Guilhotina invertida (defesa do cruzado, pisão frontal)

G. Técnicas de chutes:

1. Chute frontal baixo – pisão no joelho.
2. Chute lateral baixo – pisão no joelho
3. Chute lateral cruzado.
4. Chute Semicircular (Magal) baixo – rodado no joelho.
5. Chute Stira baixo fora para dentro.
6. Chute Stira baixo dentro para fora.

Demonstração em posição neutra, em avanço com golpe de pé em simultâneo direita e esquerda.
Demonstração em posição de guarda chute com a perna da frente, direita e esquerda

H. Sombra de pernas (Shadow)

1. Deslocação com execução de várias técnicas de chutes e combinações.

I. Defesas contra agarre em ambas munhecas - algemas:

1. Defesa contra agarre na munheca frontal
   a. Para cima ambas munhecas
   b. Para baixo ambas munhecas
   c. Para os lados em x -
2. Defesa contra agarre em uma só munheca
   a. Agarre com ambas as mãos na munheca direita e esquerda
   b. Agarre cruzado) - defesa chave em z

3. Defesa contra agarre na munheca por trás
   a. Agarre por trás dois socos, projeção no chão (security)
   b. Decomposição contra Agarre por trás - (street)
   c. Agarre por trás ambas as munhecas - defesa rodada, Bailarina

J. Defesas contra Guilhotinas:

1. Defesa contra Guilhotina frontal
   a. Giro Rodado - cotovelo estirado, (security)
   b. Giro Rodado - chave pata de vaca (security)
   c. Giro Rodado - (street)

2. Defesa contra Guilhotina por trás
   a. Hiperextensão - contra ataca com cinco socos rodando (street)
   b. Giro Rodado com queda, finaliza gidon,
   c. Forçar Giro Rodado, finaliza gidon

3. Defesa contra Guilhotina em pé por trás
   a. Agarre por trás saída rodada chave de cotovelo estirado (security)
   b. Agarre por trás - saída rodada chave pata de vaca (security)
   c. Agarre por trás - (street)

K. Defesas contra Estrangulamentos:

1. Defesa contra Estrangulamento frontal
   a. Estrangulamento frontal - combat – finaliza rodando em espiral
   b. Estrangulamento frontal - security – finaliza com chave em z
   c. Estrangulamento frontal com avanço - street – cotovelada e finaliza com joelhada rodando espiral + 3 socos
   d. Estrangulamento frontal com avanço - street – saída para direita, cotovelada e soco torcido queixo descendente.
2. Defesa contra Estrangulamento por trás
   a. Estrangulamento por trás – security
   b. Estrangulamento por trás com avanço - street

3. Defesa contra Estrangulamento de lado

a. Estrangulamento lado – security

L. Defesas contra Agarramentos – Abraços de Urso:

1. Defesa contra agarramento frontal aberto ou abraço de Urso
   a. Demonstração das várias pegadas - contra-ataca com palmada dupla simultânea
   b. Torção – altura do torax
   c. Avanço – altura da cintura (sprow)
   d. Travar pelo meio – altura do quadril segurando pela perna

2. Defesa contra agarramento frontal fechado
   a. Frontal fechado - security – finaliza com pata de vaca, finaliza com estaca estirada, torção angular
   b. Frontal fechado - combat –

3. Defesa contra agarramento por trás aberto

1. Agarramento por trás (security)
2. Decomposição contra Agarre por trás - dois socos, duas joelhadas, puxão no pescoço finalizado pisão na cabeça (street)

4. Defesa contra agarramento por trás fechado
1. Por trás fechado security – finaliza com pata de vaca, finaliza com estaca estirada, torção angular
2. Por trás fechado - combat –

M.Defesas contra Bulling:

1. Defesa contra puxão de cabelo
1. Puxão de cabelo - contra-ataca com puxada ao chão - combat
2. Puxão de cabelo - contra-ataca chave em z
3. Puxão de cabelo com joelhada - defesa de joelhada com ataque simultâneo nos testículos, seguido de uppercut, cruzado e soco direto over hand, curto no queixo, avançando.

2. Defesa contra agarramento na camisa
1. Frontal fechado - combat – finaliza com dois socos.
2. Frontal fechado - security – chave em z

3. Defesa contra Tapa na cara
1. Tapa na cara - (combat)

N. Séries de defesa de agarre na munheca dois agressores:

Séries curtas:
1. Encadeamento simples com dois movimentos de punhos;
2. Encadeamento de punhos e pernas.

O. Caracol:

Séries curtas:
1. Encadeamento simples contra dois agressores;

P. Ataque de bastão curto:

1. Corte;
1. Sequência de defesa e ataque rodando
2. Negativa a. Sequência de defesa e ataque
3. sequencia nas quatro direções Bastão curto .

Q. TACU:

1. Defesa e ataque contra cinco a seis alvos diferentes por 60 segundo sem intervalo;
2. Trabalho de resistência continua por 60 segundos a escolha do examinador.

FAIXA VERDE

A – Aquecimento, Rolamentos e Saltos

1. Projeção do quadril com rotação.
2. Quatro apoios com rotação.
3. Defesa da montada estirada.
4. Quatro apoios com meia montada.
5. Giro invertido com montada.
6. Triangulo com troca de quadril.
7. Rolamento à frente, sobre o ombro direito e esquerdo.
8. Salto com distanciamento no comprimento.
9. Salto com distanciamento na altura.

B - Posições de guarda no chão:

1. Posição de guarda no chão.
2. Deslocações no chão nas quatro direções

C – Projeção:

1. Projeção lateral com entrada de quadril.
2. Projeção lateral com entrada axilar.
3. Projeção frontal com entrada baixa e apoio no ombro.
4. Projeção entrada com defesa de joelhada.
5. Projeção entrada com defesa de joelhada com lançada e finalização
6. Projeção frontal slam.
7. Projeção defesa condução de execução.
8. Projeção baixa execução.

D – Técnicas de jidon:

1. Demonstração das técnica de utilização do GIDON montado.
2. Demonstração das técnica de utilização do GIDON em pé lateral.
3. Demonstração das técnica de utilização do GIDON em pé frontal.

E – Técnicas de chão parte I:

1. Defesa do Estrangulamento no chão lateral - ESTIRADO.
2. Defesa do Estrangulamento no chão lateral – CHAVE DE BRAÇO EM “Z’.
3. Saida de Armlock – SAIDA RODADA.
4. Defesa do Estrangulamento na GUARDA – DEFESA ALTA “CRUZADA’.
5. Defesa do Estrangulamento na GUARDA - DEFESA COTOVELO “PARARELA”.
6. Defesa do Estrangulamento na MONTADA – FINALIZAÇÃO ALTA

6.B Defesa do Estrangulamento na MONTADA – FINALIZAÇÃO ALTA – GIDON NOS TESTICULOS
7. Defesa do Estrangulamento na MONTADA – FINALIZAÇÃO BAIXA – CHAVE DE TRANSIÇÃO DE JOELHO.
8. Defesa do Estrangulamento na MONTADA – FINALIZAÇÃO COMPLETA
9. Defesa do Estrangulamento na MONTADA – FINALIZAÇÃO DEFENDENDO COM GIRO E GIDON COM FINALIZAÇÃO DE JOELHADA NA CABEÇA.

F – Aranha:

1. 100 quilos.
2. 4 americanas.
3. Defesa da Montada.
4. Montada.
5. Montada com cotovelada lateral.
6. Chave de Tração.
7. ArmLock com quebra de pescoço.
8. Chave de Tração Lateral.
9. Chave de Tração por trás.
10. Defesa do estrangulamento com braços imobilizado.
11. Defesa do estrangulamento com braços imobilizado, braço liberto e ataques nas costelas.
12. Defesa do estrangulamento com braços imobilizado, braço liberto e ataques nas costelas, deslocamento da Omoplata.

G – Técnicas de chão parte II:

1. Defesa com cabeça aprisionada na Montada por cima.
2. Defesa na guarda, pernas estiradas.
3. Defesa na guarda completa com torção cervical – FINALIZA GIDON.
4. Chave de omoplata Invertida.
5. Defesa do Triangulo – Saída Rodada - FINALIZA GIDON
6. Saída da Chave de Omoplata – FINALIZA GIDON

H – Técnicas de chão parte II:

2. Puxada para guarda.
2. 1- defesa pressão no quadril
3. 2- defesa estirada com torção
4. 3- finaliza Gidon

H – Técnicas de chão parte III:

1.Defesa de agressão no solo (morder o seios).FINALIZA GIDON

I – Defesas contra facada na posição dominada de chão:

1. Defesa na guarda, facada descendente frontal, defesa lateral com finalização de chave pata de vaca
2. Defesa na guarda, facada descendente frontal, defesa lateral soco por dentro, com rotação, finaliza com faca no pescoço

L– Defesas contra Execução:

1. Defesa de execução ajoelhada faca no pescoço.
2. Defesa de execução em pé faca no pescoço.

PARTE VIII

CÓDIGO DE CONDUTA ÉTICA

CAPÍTULO I

DO OBJETIVO

Art. 1º. Este Código de Ética dos Profissionais de krav Magal tem por objetivo fixar a forma pela qual devem conduzir os Monitores, Instrutores, Expert´s e Meamen.

DOS DEVERES E PROIBIÇÕES

Art. 2º. Os deveres dos ditos profissionais originam-se no vínculo natural, moral e fraterno que ligam o profissional a todo o sistema teórico e técnico e a imagem pessoal e profissional, compreendendo Deveres Fundamentais:

I. Ensinar de forma humana e fraterna visando sempre segurança do ensinado;
II. Dedicar-se de forma profissional a capacitação de si mesmo, buscando o crescimento dentro da UNIKRAV;
III. Exercer atividade profissional com zelo, diligência, honestidade e principalmente respeito aos alunos e colegas de profissão, dignificando a sua própria imagem;
IV. Resguardar a sua vida pessoal, nunca expo la ou confundi la, misturando o profissional com o pessoal;
V. Cultuar os Símbolos da UNIKRAV, bem como a Bandeira Nacional e a Bandeira de Israel e as tradições históricas da Corporação;

Art. 3º. No desempenho de suas funções é dever:

I. Esforçar-se para atuar oportunamente, sem permitir que seus sentimentos (prejudiciais) animosidade ou amizades influenciem em suas decisões;
II. Não usar de sentimentos de perseguição contra alunos, colegas de profissão ou mesmo contra a corporação UNIKRAV;
III. Lutar constantemente para lograr estes objetivos e ideais: de dedicar-se a Deus, à família, à Pátria e à profissão escolhida, bem como a corporação UNIKRAV ;

Art. 4º. No desempenho de suas funções é vedado ao profissional:

I. Solicitar ou receber, a qualquer título, vantagens, de alunos ou de colegas de profissão;
II. Concorrer para a realização de ato contrário à disciplina;
III. Denegrir o nome da Corporação com atitudes, gestos e palavras que são contrárias aos princípios da doutrina da UNIKRAV;

IV. Exercer atividade ou ter o seu nome ligado a atividade ilícita; o comércio, ou tomar parte na administração, ou gerência de sociedade, ou dela ser sócio ou participar prestando serviço;
V. Emitir referência, parecer ou palavras que possam denegrir o nome de superiores, iguais ou subordinados (ex. instrutor x monitor);
VI. Publicar ou distribuir, em seu nome, trabalho técnico ou certificado do qual não tenha participado;
VII. Abster-se de expender argumentos ou dar opiniões e convicções pessoais sobre as decisões da direção;
VIII. Abster-se de emitir opinião sem estar suficientemente informado e munido de documentos.

CAPÍTULO II

DOS DEVERES ENTRE PROFISSIONAIS

Art. 5º. A conduta do profissional em relação aos companheiros deve ser pautada nos princípios da ética (consideração, respeito, apreço e solidariedade), em todos os níveis da hierarquia:

I. abster-se de fazer referências prejudiciais ou de qualquer modo desabonadoras;
II. evitar desentendimentos com os companheiros de profissão;
III. praticar a camaradagem e desenvolver, permanentemente, o espírito de cooperação profissional;
IV. ser justo e impessoal nos julgamentos dos atos e na apreciação do mérito dos subordinados;
V. Parágrafo único - A solidariedade, mesmo a superior hierárquico, não induz nem justifica a participação ou convivência com o erro ou com os atos infringentes a normas éticas e legais.

Art. 6º. Profissional deve, com relação a atividade exercida, observar as seguintes normas de conduta:

I. Zelar pelo prestígio e pela dignidade do Krav maga e pelo nome da corporação UNIKRAV;
II. Não formar juízos depreciativos sobre a classe, nem sobre companheiros;
III. Praticar a camaradagem e desenvolver permanentemente o espírito de Cooperação profissional sem segundas intenções sejam elas quais forem;
IV. Empregar todas as suas energias em benefício do bom serviço prestado tanto ao aluno como aos companheiros profissionais;
V. Ser discreto em suas atitudes e maneiras e em sua linguagem escrita e falada;
VI. Abster-se de tratar, fora do âmbito apropriado, de matéria sigilosa de qualquer Natureza da qual tenha ciência, busque sempre a direção da UNIKRAV;
VII. Exercer com autoridade, eficiência e probidade, as funções que lhe couberem em decorrência do cargo dentro da UNIKRAV.

CAPÍTULO III

PRINCÍPIOS DOUTRINÁRIOS

Art. 7º. O profissional deve ter o sentimento do dever, do decoro que se impõe, a cada um dos seus integrantes, conduta moral e profissional irrepreensível, com observância aos seguintes preceitos da ética da UNIKRAV:

I. Amar a verdade e a responsabilidade como fundamentos da dignidade pessoal;
II. Exercer sua autoridade com probidade e lealdade em todas as circunstâncias;
III. Ter disciplina e respeito à hierarquia;
IV. Respeitar a dignidade da pessoa de seus alunos e tratá-los de forma humana e fraterna;
V. Cumprir e fazer cumprir as regras, os regulamentos, as instruções e as ordens das autoridades competentes diretivas da UNIKRAV;

VI. Ser justo e imparcial nos julgamentos dos atos e na apreciação do mérito dos Subordinados, quando for o caso;

VII. Zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual e físico e também pelos subordinados, tendo em vista o cumprimento das regras estabelecidas;

VIII. Praticar camaradagem e desenvolver permanentemente o espírito de Cooperação profissional;

IX. Guardar sigilo sobre o que souber em razão do exercício profissional, inclusive no âmbito do ambiente de trabalho, ressalvadas os casos previstos em normas ou quando solicitado por superiores competentes;

X. Cumprir seus deveres de cidadão e de profissional;

XI. Proceder de maneira ilibada no local de serviço, na vida pública e particular;

XII. REGRA DE OURO (onde se ganha o pão não se come a carne), a UNIKRAV disciplinara de forma exemplar casos desta natureza;

XIII. Comportar-se mesmo fora do ambiente de trabalho, ou na inatividade, de modo que não sejam prejudicados os princípios da disciplina, do respeito e do decoro profissional;

XIV. Observar as normas de boa educação, ser discreto em suas atitudes e maneiras e em sua linguagem escrita e falada;

XV. Abster-se de fazer uso do posto ou graduação para obter facilidades pessoais de qualquer natureza, ou para encaminhar negócios particulares ou de terceiros.

CÓDIGO DE CONDUTA DO INSTRUTOR

Art. 1

Como instrutor de Krav Maga pela UNIKRAV – Universidade do Krav Maga

Comprometo-me a:

1. Filiar cada aluno no momento da inscrição e exigir o código de conduta do aluno assinado, enviar uma via para UNIKRAV – Universidade do Krav Maga,
2. Ensinar Krav Maga apenas utilizando o método proposto pela UNIKRAV – Universidade do Krav Maga,
3. Ajudar a UNIKRAV – Universidade do Krav Maga a promover seus cursos,
4. Participar e pagar de todas as equiparações mensais ou de acordo com o calendário proposto pela UNIKRAV – Universidade do Krav Maga,
5. Solicitar autorização prévia da UNIKRAV – Universidade do Krav Maga para cursos locais
6. Informar a UNIKRAV – Universidade do Krav Maga os meus contatos e endereços dos locais de treinamento para que ela possa confeccionar os alvarás de licenciamento,
7. Dirigir-me apenas ao Diretor Técnico caso haja quais quer questionamentos, evitando assim ruídos na comunicação interna,
8. Solicitar antecipadamente exames de faixa ou cursos a UNIKRAV – Universidade do Krav Maga, sendo de minha responsabilidade o envido das informações corretas dos alunos, bem como o repasse do pagamento das devidas taxas
9. Usar uniforme completo que é composto de: camisa pólo preta UNIKRAV + calça tática preta UNIKRAV + cinto tático na cor da faixa, sendo o treinamento em área externa utilizarei coturno tático preto e boina preta,
10. Não me relacionar de forma inadequada de cunho amoroso, sexual, financeiro com alunos ou alunas, estou ciente que caso haja quebra neste item posso sofrer punição ou desligamento.

Caso não haja efetivo cumprimento descrito no Artigo 1

Não posso:

1. Ministrar aulas segundo a metodologia UNIKRAV – Universidade do Krav Maga
2. Permanecer de posse do alvará de licenciamento, bem como das credenciais de identidade profissional
3. Mencionar nas redes sociais, sites ou qualquer outro meio de comunicação assuntos em nome da UNIKRAV – Universidade do Krav Maga e isso também se aplica a logos, fotos e vídeos
4. Solicitar e prestar exames de faixa e cursos da UNIKRAV – Universidade do Krav Maga

Este código de conduta deve ser aplicado a cada instrutor devidamente assinado e datado com duas vias sendo uma para a UNIKRAV – Universidade do Krav Maga, uma para o instrutor.

Data ____/____/_____ , Local_____

Assinatura do Instrutor_____

CÓDIGO DE CONDUTA DO ALUNO

Como aluno filiado a UNIKRAV – Universidade do Krav Maga

Comprometo-me a:

1. Praticar Krav Maga de modo defensivo e não ofensivo,
2. Não Permanecer passivo em situação de perigo e lutar para salvar a minha vida e da minha família,
3. Seguir sempre as instruções do meu instrutor assim como seus conselhos desde que esses não conflitem com a filosofia da UNIKRAV – Universidade do Krav Maga,
4. Respeitar socialmente o nome da UNIKRAV – Universidade do Krav Maga e manter uma postura honesta e humilde para com todos, que a ela pertençam,
5. Utilizar uma linguagem apropriada em aula e evitar vulgaridade, respeitando também as diferenças entre religiões, raças, cor e gênero,
6. Ajudar todos os colegas de treinamento durante a aula,
7. Usar uniforme completo que é composto de: camisa preta UNIKRAV + calça tática preta UNIKRAV + cinto tático na cor da faixa, sendo o treinamento em área externa utilizarei coturno tático preto,
8. Utilizar equipamento de proteção individual, sendo minha total responsabilidade quanto ao uso e aquisição dos mesmos, isentando a UNIKRAV – Universidade do Krav Maga bem como o meu instrutor de qualquer dano sofrido por não utilização dos equipamentos,
9. Manter a instalação de treinamento limpo e arrumado, colocar sempre os equipamentos utilizados no seu devido lugar e preservar o material de treino,
10. Cumprimentar de forma cordial todos os presentes tanto em aula como em eventos,
11. Manter a minha credencial UNIKRAV – Universidade do Krav Maga sempre bem cuidada e com as taxas de filiação em dia,
12. Pagar mensalidade em dia, bem como todos os compromissos financeiros assumidos com a UNIKRAV – Universidade do Krav Maga tais como filiação, exame de faixa e cursos extracurriculares.

Este código de conduta deve ser aplicado a cada aluno, memorizado desde a faixa branca, devidamente assinado e datado com três vias sendo uma para a UNIKRAV – Universidade do Krav Maga, uma para o instrutor e uma via para o aluno

Data ____/____/_____ , Local_____

Assinatura do Aluno _____

PARTE IX

PRIMEIROS SOCORROS

VÍTIMA INCONSCIENTE

A Primeira medida que devemos tomar diante de uma vítima que não se comunica é verificar o grau de consciência.

Para isto devemos saber se ela:
Se comunica
Responde ao toque
Responde à dor.

Se a vítima está inconsciente, não responde nem ao toque nem à dor, devemos perceber se ela respira.
Se a vítima está inconsciente e respirando, a musculatura fica relaxada e a língua pode "escorregar" para trás e impedir a passagem do ar; podem ocorrer vômitos ou eliminação de mucosas.
Para evitar que isto aconteça, devemos deixar a vítima na posição "de bruços".
Se a vítima está inconsciente e sem respiração, devemos estendera cabeça dela para trás; se não voltarem os movimentos respiratórios, inicie a Respiração Artificial.

PRIMEIROS SOCORROS - CONVULSÃO

Conceito: É a perda súbita da consciência, acompanhada de contrações musculares bruscas e involuntárias. Acontece repentinamente.

Causas:
Pode ser causada por febre muito alta, epilepsia, traumatismo na cabeça e intoxicações.

Sintomas:
A pessoa perde a consciência e cai no solo, agita todo o corpo, com batimentos na cabeça, braços e pernas, e a sua face fica com expressão retorcida, como se estivesse fazendo expressões faciais agressivas, com olhos revirados para cima e salivação abundante. Após a convulsão, a pessoa entra em sono profundo.

Conduta:
Evitar, se possível , a queda da vítima contra o chão;
Colocar um pano entre os dentes para que a vítima não morda a língua;
Não se deve impedir os movimentos convulsivos; devemos afastar os objetos próximos para que ela não se machuque, batendo contra eles;
Afrouxar a roupa da vítima;
Evitar estímulos como sacudidas, aspiração de vinagre, álcool ou amoníaco;
Não ficar com medo da salivação abundante. Ela não é contagiosa;
Durante a convulsão, observar as partes do corpo que estão apresentando movimentos convulsivos para relatar ao serviço de saúde.
Quando as contratações desaparecem acomode a vítima de forma confortável, orientando-a quanto ao tempo e espaço e confirmado se ela respira bem ;

Encaminhar , em seguida , à Assistência Qualificada.

HOMORRAGIA

Conceito:
Hemorragia é a perda de sangue devido ao rompimento de um vaso sanguíneo, veia ou artéria, alterando o fluxo normal da circulação.
A Hemorragia abundante e não controlada pode causar morte de 3 a 5 minutos.

Classificação:
1. Segundo o Local:
Externa: Origem visível, o sangue verte para o exterior.
Interna: quando se produz numa cavidade fechada. Ex: fígado, baço,etc.
Mista: Interna no momento de produzir-se, e externa quando verte para o exterior.

2. Segundo a espécie:
Arteriais: Mais perigosas; o sangue é vermelho vivo e sai em jato forte, rápida e intermitentemente.
Venosas: O sangue é mais vermelho-escuro, e sai de forma contínua e lentamente.
Capilares: O sangue é de cor intermediária, e brota como pequenas gotas.

Fatores que interferem e modificam o efeito de uma hemorragia.
Idade: menor tolerada nas crianças e velhos.
Sexo: menor tolerada nas mulheres.
Estado de saúde anterior.
Outros.
O que fazer diante de uma Hemorragia?

As providências que você deve tomar para estancar a hemorragia vão depender da parte do corpo emque ela se localiza.

1. Hemorragia Interna: Uma colisão, um choque com objeto pesado pode acarretar ao trabalhador, muitas vezes, uma hemorragia interna. A hemorragia se traduz pelo rompimento de vasos internamente ou de órgãos importantes como o fígado ou o baço.

Como não vemos o sangramento, temos que prestar atenção a lguns sinais externos, para podermos diagnosticar e encaminhar ao tratamento médico imediatamente e evitar o estado de choque.

Verificar:
Pulsação: - Se o pulso está fraco e acelerado;
Pele: - Se está fria, pálida e as mucosas dos olhos e da boca estão brancas;
Mãos e dedos (extremidades): - Ficam arroxeados pela diminuição da circulação sanguínea.

O que fazer:

1. Deitar o acidentado, com a cabeça num nível mais baixo que o do corpo, mantendo-o o mais imóvel possível.;
2. Colocar uma bolsa de gelo ou compressas frias no local do trauma;
3. Tranqüilizar o acidentado se ele estiver consciente;
4. Suspender a ingestão de líquidos;
5. Observar rigorosamente a vítima para evitar parada cardíaca e respiratória;
6. Providenciar auxílio médico.

2. Hemorragia Externa: Nos membros Superiores (Braços) e Inferiores (Pernas): São casos que você encontra com facilidade. Acidentes que podem acontecer a qualquer momento quando lidamos com materiais cortantes ou mesmo quando se leva um tombo e há sangramento na ferida.

O que fazer:

1. Deitar a vítima imediatamente;
2. Levante o braço ou a perna ferida e deixe assim o maior tempo possível;
3. Coloque sobre a ferida um curativo de gaze ou pano limpo e pressione;
4. Amarre um pano ou atadura por cima do curativo;
5. Se continuar sangrando, fazer compressão na artéria mais próxima da região;
6. Providenciar auxílio médico.
7. Ao cesar a hemorragia, evitar os movimentos da parte afetada.

3. Hemorragia Nasal -

De todas as hemorragias que podem acontecer, esta é a mais comum em crianças ou adultos; causada pelo rompimento dos vasos sanguíneos do nariz devido a esforços físicos, excesso de sol, trabalhos expostos a altas temperaturas, diminuição de pressão atmosférica, saídas briscas de câmaras pneumáticas de submersão, ou ainda em consequência de algumas doenças, o que requer uma investigação imediata.

O que fazer ?

1. Tranqüilizar a vítima;
2. Afrouxar a roupa que esteja comprimindo o pescoço e o tórax da vítima;
3. Sentar a vítima em local fresco, verificando o pulso (se estiver cheio e forte, deixar sair uma certa quantidade de sangue);
4. Comprimir a narina sangrante com os dedos (5 a 10 minutos);
5. Usar um chumaço de algodão tampando a narina sangrante;
6. Colocar compressa de pano frio ou bolsa ed gelo no nariz, testa e nuca;
7. Se não cessou desta forma, encaminhar a vítima imediatamente ao médico.

Recomendações:
Peça a vítima que respire pela boca;
Não deixe que assoe o nariz.

INTOXICAÇÃO

Vivemos diariamente cercados por substâncias tóxicas , seja no ambiente de trabalho,como no caso dos Farmacêuticos, ou no nosso lar , onde existem produtos variados: desinfetantes , inseticidas , tintas , água sanitária , remédios , etc . , e trabalhamos com elas diariamente.

Saiba que todas podem causar sérias intoxicações , pois:
"Qualquer substância pode ser tóxica , dependendo da dose e maneira de usá-la."

Vias de penetração:
Boca: ingestão de qualquer tipo de substância tóxica , química ou natural.
Pele: contato direto com plantas de substâncias químicas tóxicas.
Vias respiratórias: aspiração de vapores ou gases emanados de substâncias tóxicas.
Contaminação dos olhos: Por contato com substâncias tóxicas ou naturais.

Sinais e Sintomas:
Os sinais e sintomas normalmente variam conforme a substância tóxica e via de penetração.
Porém , de maneira geral podemos observar:
Sinais evidentes na boca ou na pele de que a vítima tenha mastigado , engolido , aspirado ou contato com substâncias químicas ou naturais (medicamentos, plantas, etc.) ;
Hálito com odor estranho , no caso de ingestão ou inalação de um tóxico ;
Modificação na coloração dos lábios e exterior da boca ;
Dor , sensação de queimação na boca , garganta ou estômago ;

Sonolência , confusão mental , torpor ;

Delírios , alucinações e estado de coma ;

Lesões na pele , queimaduras intensas com limites bem nítidos ;

Depressão respiratória .

INTOXICAÇÃO POR PLANTAS

Conceito:
Plantas tóxicas são encontradas em todos os lugares: quintais, terrenos baldios e dentro de casa. Quando colocadas na boca ou manipuladas podem ser perigosas, principalmente para as crianças. Os efeitos das plantas variam com as diferentes espécies, sendo comuns náuseas, vômitos, diarréia e desidratação.

Prevenção:
Mantenha longe do alcance das crianças.
Ensine as crianças que não se colocam plantas na boca.
Conheça as plantas que tem em casa e arredores pelo nome e características.
Não use remédios caseiros feitos de plantas sem orientação médica.
Não coma plantas desconhecidas. Lembre-se de que há regras ou testes seguros para distinguir as plantas comestíveis das venenosas. Nem sempre o cozimento elimina a toxicidade da planta.

PRIMEIROS SOCORROS:
Retire da boca o que resta da planta, cuidadosamente.
Enxague a boca com água corrente abundante.
Faça ingerir água, leite, clara de ovo.
Examine a língua e a garganta para verificar a irritação causada.
Procure um Médico.
Guarde a planta para posterior identificação.

TABELA

Nome:	Partes Tóxicas	Tóxico / Efeito Característico
Comigo Ninguém Pode Copo de Leite Antúrio	Látex Folhas Caule	Oxalato de Cálcio Dor em queimação Irritação de mucosas Edema Náuseas e Vômitos
Pinhão de Purga Mamona	Sementes	Toxalbumina Vômitos Cólicas Diarréia sanguinolenta Insuficiência Renal
Saia Branca Figueira do Inferno	Toda Planta	Alcalóides Pele quente e seca Agitação Alucinação Rubor de face
Mandioca Brava	Entrecasca da raiz	Glicosídio Cianogênico: Vômitos Cólicas Sonolência Convulsões / Coma Asfixia
Espirradeira Chapéu de Napoleão	Toda Planta	Glicosídeo Cardiotóxico: Vômitos , Diarréia , Alterações cardíacas
Coroa de Cristo Estrela de Cadete Leitera	Látex	Látex Irritante: Salivação Vômitos Queimaduras

PARADA CARDIO-RESPIRATÓRIA

Vários são os acidentes que provocam uma parada da respiração: asfixia , afogamento , intoxicação por medicamentos e monóxido de carbono, sufocamento, choque elétrico. Se as funções respiratórias não forem restabelecidas dentro de 3 a 5 minutos, as atividades cerebrais cessarão totalmente ocasionando a morte.
Assim sendo, a manutenção da oxigenação dos tecidos à custa da respiração artificial tem possibilitado a recuperação de muitas pessoas. Alguns sinais de que houve parada respiratória são a ausência de respiração (expansão do tórax) e a dilatação das pupilas.

O que fazer ?

1. Afastar a causa ou a vítima da causa se for necessário;
2. Verificar nível de consciência;
3. Retirar da vítima a dentadura, pontes, restos de alimentos;
4. Abrir e manter desobstruída a passagem de ar;
5. Iniciar imediatamente a **Respiração Artificial** (boca a boca):

Levantar a nuca da vítima com uma das mãos e com outra inclinar a cabeça para trás ficando a ponta do queixo voltada para cima.
Tampar as narinas da vítima com o polegar e o indicador, e abrir completamente a boca da vítima.
Encher bem os pulmões e colocar a sua boca sobre a da vítima, sem deixar nenhuma abertura, assoprando com força até perceber que o tórax da vítima está se elevando.
Iniciar novamente a operação, repetindo-a de 12 a 18 vezes por minuto, uniformemente e sem interrupção.
Encaminhar a vítima para um Pronto-Socorro, mas continuar a técnica durante todo percurso.
Se não houver pulsação efetuar ao mesmo tempo a massagem cardíaca.

Respiração Boca a Nariz

É usada quando a vítima sofreu fratura de mandíbula, cortes (com Hemorragia) na boca, ou quando não se consegue abrir sua boca.
Levantar a nuca da vítima com uma das mãos e com a outra, inclinar a cabeça para trás, ficando a ponta do queixo para cima.
Apertar o maximilares para evitar a saída de ar pela boca.
Colocar sua boca em contato com as narinas da vítima e soprar com força.
Afastar a boca.
Abrir a boca da vítima o quanto puder e observar o esvaziamento natural dos pulmões.
Recomeçar a operação e prosseguir num ritmo de 12 a 18 vezes por minuto.
Encaminhar a vítima para um Pronto Socorro e continuar a técnica no percurso.

Parada Cardíaca - Respiratória:

Parada cardíaca é a cessação repentina dos batimentos cardíacos.

Nos ambientes de trabalho onde se encontram trabalhadores expostos a determinados agentes químicos, como monóxido de carbono, defensivos agrícolas, etc. há o perigo de ocorrer a parada cardíaca.

Também pode estar presente no infarto do coração , em choques elétricos, intoxicações, acidentes graves e outros.

Sinais de que houve parada cardíaca:

a.Pulso Ausente;

b. Insuficiência Respiratória;

c. Dilatação nas pupilas dos olhos;

d. Perda da Consciência;

e. Cianose (Coloração arroxeada da pele e lábios);

f. Ausência de batimentos cardíacos.

O que fazer:

Colocar a vítima deitada de costas em uma superfície rígida;

Apoiar a metade inferior da palma da mão no terço inferior do osso esterno e colocar a outra mão por cima da primeira (os dedos e o restante da palma da mão devem encostar no tórax da vítima);

Esticar os braços e comprimir verticalmente o tórax do acidentado;

Fazer regularmente compressões curtas e fortes (cerca de 60 por minuto);

Concomitantemente, associar a respiração artificial , seguindo um ritmo de cinco compressões para cada respiração aplicada.

Técnica de massagem Cardíaca

Nos casos de parada cardíaca e respiratória iniciar a reanimação cardiopulmonar - massagem cardíaca e respiração artificial. Se tiver apenas um socorrista , este deverá aplicar após cada 15 compressões cardíacas, 2 insuflações de ar boca a boca, alternadamente, até que chegue outra pessoa para auxiliá-lo ou até que a vítima se reanime.

Nos casos em que houver dois socorristas, fazer 5 compressões cardíacas, e uma insuflação de ar boca a boca, alternadamente até que seja providenciado assistência médica ou até que a vítima se reanime.

ATENÇÃO: Este é o socorro mais urgente e importante que você deverá aplicar para salvar uma pessoa.

PICADAS DE PEÇONHENTOS

São muito comuns envenenamentos causados por picada de animais peçonhentos, facilmente encontrados em qualquer parte do Brasil, como escorpiões, aranhas e serpentes. Esses animais inoculam ativamente sua peçonha no homem, que produz sintomas que variam segundo a espécie, quantidade de veneno injetado, condições de nutrição, peso e altura.

Caracterização de Animais Peçonhentos

Condutas:

1. *Escorpiões*
Os acidentes com escorpiões são pouco freqüentes. Os escorpiões são pouco agressivos e têm hábitos noturnos.
Encontram-se em pilhas de madeiras, cercas, tijolos, cupinzeiros. Sapatos e botas são ótimos esconderijos. O veneno escorpiônico ataca o sistema nervoso (neuro-tóxico). É um veneno potente e pode provocar a morte de indivíduos subnutridos e de pequeno porte, como é o caso das crianças.

Sinais e Sintomas:

Nos casos graves, há fortes dores no local da picada, com tendência a se espalhar para regiões vizinhas;
A temperatura do corpo cai, e o suor torna-se excessivo;
Aumento da pressão, enjôo e vômitos.

Há risco de vida nas primeiras 24 horas, principalmente em crianças.

2. *Aranhas*

Este é um animal tão comumente encontrado que nem mesmo nos damos conta do perigo que ele pode representar. Isto acontece porque nem todas as aranhas representam perigo de vida.

Os tipos que representam maiores perigos são:
Aranha Marron - *Loxosceles*
Armadeiras - *Phoneutria* - 75% de incidência de acidentes;
Tarântulas - *Lycosa*;

Conduta frente a picadas de Aranhas e Escorpiões:

Evitar que o paciente se movimente muito;
Não fazer torniquete no membro acidentado;
Aplicar compressas frias (10 a 15 ºC) nas primeiras horas;
Aplicar respiração artificial, caso a pessoa não estiver espirando bem.;
Encaminhar ao serviço médico.

3.*Serpentes*

O grau de toxicidade da picada depende da potência, quantidade de veneno injetado e do tamanho da pessoa atingida. No Brasil, a maioria dos acidentes ofídicos é devida a serpentes dos gêneros *Botrópico, Crotálico e Elapídico*.

a) Sinais e Sintomas
Botrópicos: (Urutu, Jararaca, Jararacuçu) - Fortes dores no local, inchaço, vermelhidão ou arroxeamento e aparecimento de bolhas. O sangue torna-se de difícil coagulação e pode-se observar hemorragia no local da picada, bem como na gengiva;
Crotálico (Cascavel): Quase não se vê o sinal da picada,e também há pouco inchaço no local. Algumas horas após o acidente se observam a dificuldade que o paciente tem de abrir os olhos, acompanhada de visão "dupla" (vê os objetos duplicados). O paciente fica com "cara de bêbado". Outro sinal é o escurecimento da urina, após 6 e 12 horas da picada, caracterizando pela cor de coca-cola. Responsável por 9% dos acidentes.
Elapídico (Corais): Pequena reação no local da picada. Poucas horas após, ocorre a "visão dupla", associada à queda das pálpebras; a vítima também fica com "cara de bêbada". Outro sinal é a falta de ar, que pode, em poucas horas, causar a morte do paciente. Responsável por 1% dos acidentes.

b) Conduta em Casos de Picadas de Serpentes: (de qualquer tipo) - Lembre-se: "A vida do acidentado depende primordialmente da rapidez com que se fizer o tratamento pelo soro."
Trazer, se possível, a serpente causadora do acidente;
Não fazer torniquete;
Dirigir-se urgentemente a um serviço médico;
O acidentado não deve locomover-se pelos próprios meios, principalmente se picado no membro inferior. Sempre há uma maneira de transportá-lo.
Não perca tempo em fazer tratamento local, o tempo é precioso.

c) Orientação de prevenção contra animais peçonhentos:
Não trabalhar ou andar descalço em jardins.
Não mexer em buracos no chão ou em paredes;
Olhar bem para o chão ou em paredes;
Olhar bem para o chão quando estiver caminhando.
Ter cuidado com montes de folhas ou cupim seco, e com mato;
Lugares onde aparecem muitos roedores (ratos) são os melhores para as cobras se alimentarem;
Mantenha jardim e quintais limpos; não deixe perto de casa restos de materiais de construção.

TRAUMATISMO MUSCULO-ESQUELÉTICO

1. Entorse

Conceito: É uma lesão que ocorre quando se ultrapassa o limite normal de movimento de uma articulação. Normalmente, ocasiona uma distensão dos ligamentos e da cápsula articular.
Sinais e Sintomas:
Dor intensa ao redor da articulação;
Dificuldade de movimentação em graus variáveis;
Pode haver sangramentos internos.
Conduta:
Aplicar frio intenso no local (bolsa de gelo, toalhas frias, etc.). Não fazer massagens ou aplicações quentes (apenas 24 horas após a entorse.).
Imobilizar a articulação atingida e não movimentá-la;
Procurar um serviço de saúde para avaliação e tratamento adequados.

2. Contusão

Conceito: É o resultado de um forte impacto na superfície do corpo. Pode causar uma lesão nos tecidos moles da superfície, nos músculos ou em cápsulas ou ligamentos articulares. Algumas vezes a lesão é profunda , tornando difícil determinar a sua extensão.
Sinais e Sintomas:
Coloração roxa da pele.(Hematoma)
Dor na área de contato.
Conduta:
Aplicar gelo no local imediatamente. Não massagear ou aplicar calor (apenas 24 horas após a contusão);
Procurar um serviço de Saúde para avaliação e tratamento adequado.

3. Luxação

Conceito: É o deslocamento de um osso da articulação, geralmente acompanhado de uma grave lesão de ligamentos articulares. Isso resulta no posicionamento anormal dos dois ossos da articulação. A luxação pode ser total ou parcial (os dois ossos da articulação ainda permanecem em contato).
Sinais e Sintomas:
Deformidade e movimento anormal da articulação;
Cavidade entre as superfícies articulares;
Dor intensa;
Sangramento intenso;
Conduta:
Cuidadosamente colocar os dois ossos numa posição de conforto que permita a imobilização e o transporte com o mínimo de dor. A articulação só deve ser recolocada no lugar por profissionais médicos;
Não fazer massagem ou aplicação de calor;
Procurar imediatamente um Serviço de Saúde para avaliação e tratamento adequado.

4. Fratura

Conceito: É o rompimento total ou parcial de qualquer osso.

Classificação: Quanto à relação do osso como o meio externo:
1. Fechada: Quando a pele não é rompida pelo osso quebrado;
2. Aberta ou Exposta: Quando o osso atravessa a pele e fica exposto. A possibilidade de infecção neste tipo de fratura é muito grande, e deve ser observada com atenção.

Quanto à extensão da fratura:
1. Completa: Abrange toda a espessura do osso;
2. Incompleta: Abrange parte da espessura do osso.

Sinais e Sintomas:
Dor intensa no local e que aumenta ao menor movimento;
Inchaço no local;
Crepitação ao movimentar (som parecido com o amassar de um papel);
Hematoma (rompimento de vaso, com acúmulo de sangue no local);
Paralisia por lesão de nervos.
Conduta:
Não tentar colocar o osso no lugar, pois isto poderá causar complicações. Colocar os ossos numa posição mais próxima do natural, lentamente, junto ao corpo;
Só movimentar o segmento do corpo fraturado após sua imobilização. Esta pode ser feita com um pedaço de madeira, cabo de vassoura, guarda-chuva, jornal enrolado ou outro material estável. Deve-se imobilizar as articulações acima e abaixo do local fraturado;
Evitar limpar qualquer ferida; qualquer movimento desnecessário poderá causar complicações (exposição da fratura, corte de vasos ou ligamentos, etc.);
Aplicar gelo para reduzir a inflamação;
Procurar um Serviço de Saúde para avaliação e tratamento adequados.

IMPORTANTE: Se existe dúvida se o osso está ou não quebrado, agir como se realmente houvesse um fratura e imobilizar.

5. Fraturas na Coluna Vertebral

A Coluna Vertebral é feita de vários ossos pequenos (vértebras), empilhados uns sobre os outros. Num canal interno passam os nervos (medula) que levam e trazem mensagens do cérebro para o restante do organismo, para que se realizem todas as atividades do corpo humano (respiração, movimentação, etc.). Uma fratura da coluna vertebral pode causar lesões na medula , levando a danos irreversíveis ou não à saúde da pessoa (exemplo: paralisia das pernas).

Sinais e Sintomas:
Dor nas costas ou pescoço;
Formigamento de parte do corpo, geralmente nas pernas;

Dificuldade ou impossibilidade de movimento, ou de sentir alguma parte do corpo (geralmente as pernas);

Conduta:
Não deixar a vítima se movimentar, ou não tentar remover a pessoa do local sem ajuda;
Imobilizar a pessoa (sem movimentá-la bruscamente) completamente de tal forma que ao levá-lo a um Serviço de Saúde NÃO haja movimento da coluna ou da cabeça.

QUEIMADURA

Conceito: Queimaduras são ferimentos produzidos nos tecidos pela ação de agentes:
Físicos (Frio , Calor) Ex: Eletricidade, raios solares, fogo, vapores, etc.
Químicos (Produtos Corrosivos) Ex: Ácidos ou Bases Fortes.

Classificação:

1.Quanto à profundidade:
Primeiro Grau: Quando a lesão é superficial, provocando apenas o vermelhidão da pele, sem formar bolhas. Geralmente ocorre muita dor pela irritação das terminações nervosas da pele.
Segundo Grau: Quando a lesão é mais profunda, provocando a formação de bolhas.
Terceiro Grau: Quando a pele é destruída e são atingidos músculos e/ou orgãos internos do corpo.

2. Quanto à extensão:
As queimaduras são classificadas quanto à área do corpo atingida. Quando a área afetada é maior que a da palma da mão, a vítima deve receber assistência qualificada depois que lhe forem prestados os primeiros socorros.

Conduta:

Retirar a pessoa do contato com a causa da queimadura. Exemplos:
Agentes Químicos: Lavar a área queimada com bastante água, retirando a roupa se ainda contiver alguma substância.
Fogo: Apagar de forma adequada (extintor apropriado, areia, água ou outro). Pode-se abafar com cobertor ou rolar o acidentado no chão. Não correr.
Verificar se a respiração, o batimento cardíaco e o nível de consciência estão normais. Se não proceder ao atendimento conforme explicação anterior.
Aliviar ou reduzir a dor e prevenir a infecção:
Mergulhar a área afetada em água limpa ou em água corrente até aliviar a dor. Não romper as bolhas ou retirar roupas queimadas que estiverem aderidas à pele. Se as bolhas estiverem rompidas, não colocar em contato com a água.
Não aplicar pomadas, líquidos, cremes e outras substâncias sobre a queimadura. Estas podem complicar o tratamento e necessitam de indicação médica.
Se a pessoa estiver consciente e sentir sede, deve ser-lhe dada toda a água que deseja beber, lentamente e com cuidado.
Encaminhar logo à assistência de saúde, para avaliação e tratamento.

CHOQUE ELÉTRICO

Acidentes com eletricidade oferecem perigo também a quem presta socorro . Não deixe ninguém se aproximar .

Lembre-se: nunca tente soltar alguém preso a um fio de alta tensão. A primeira coisa a se fazer é desligar a corrente elétrica . Se isto não for possível, separe a vítima do contato usando algum material que seja mal condutor de eletricidade : Madeira , couro , pano ou borracha , sempre seco e resistentes . Se a pessoa não estiver respirando aplique a respiração artificial. Se constatar a parada cardíaca, inicie a massagem cardíaca.

OBS : NÃO CESSE A REANIMAÇÃO CARDIO RESPIRATÓRIA (MASSAGEM CARDÍACA E RESPIRAÇÃO ARTIFICIAL), ATÉ QUE A VÍTIMA SEJA CONDUZÍDA PARA UM SERVIÇO DE EMERGÊNCIA , MESMO DURANTE O TRANSPORTE , 03 A 05 MINUTOS SEM OXIGENAÇÃO , PODE SER FATAL PARA A VÍTIMA .

Choques elétricos podem provocar queimaduras com vários graus de intensidade . Elas devem ser lavadas delicadamente com água fervida fria , cuidando-se para não deslocar a pele queimada.

Não retire coágulos para não provocar hemorragia . Quando o local atingido for um membro , imobilize-o . Se a vítima estiver consciente e com sede , molhe seus lábios e língua com compressas úmidas .

ORIENTAÇÃO FINAL

Procure permanecer o mais calmo possível em uma situação de emergência ; seja ágil mas não apavore , não perca a lucidez . Correria sem raciocínio , pode ser fatal para a vítima . pense somente nos atos necessários para resolver a situação , conduza a vítima para um serviço médico o mais rápido possível .